T. 42 49 كلية التربية الرياضية ببور سعيد 79721

دراسة بعنوان

أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين

> بحث مقدم من الدارس عصام أحمد حلمي محمد أبو جميل

ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية

إشــــراف

محمود محمود سالم أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي وقائهم بأعمال رئيس القسم بكلية التربية الرياضية ببور سعيد يجامعة قناة السويس

محمد السيد رحيم استاذ السباحة ورئيس قسم التدريب الرياضي وكيل كلية التربية الرياضية ببور سعيد لشئون التعليم والطلاب جامعة قناة السويس

جامعة قناة السويس

قسم التدريب الرياضي

11316-- / 1991م

BIBLIOTHECA ALEXANDRINA مكتبة الاستندرية

المالخ الما

" مِيكِمَا مِيلِعَا مِيلِهِ اللَّهِ ال

ر الله الماري العطني

سُورَة البقرَة (الآية رقع ٣٢)

جامعة قناة السويس

كلية التربية الرياضية ببورسعيد شنون الدراسات العليا

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه فى يوم الموافق / /١٩٩٨م إجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعتمدة من الأستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة نشئون الدراسات العليا والبحصوت بتاريضخ / /١٩٩٨م والمشكلة من السادة :

۱- أ.د. محمد نصر الدين رضوان أستاذ التقويم والقياس بقسم علم النفسس الريساضى بكليسة التربيسة الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان. (رئيساً ومناقشاً)

٢- أ.د. محمد السيسد رحيسم أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى ووكيل الكليسة لشئون التعليم
 والطلاب، جامعة قناة السويس. (مشرفاً)

٣- أ.د. يسس كامسل حبيب أستاذ ورئيس قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بالكلية وقائم بأعمال وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث، جامعة قناة السويس.

٤- أ.م.د. محمود محمود سالمه أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي وقائم بأعمال رئيس القسه،
 جامعة قناة السويس.

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / عصام أحمد حلمى محمد أبو جميل - المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربيلة الرياضية وموضوعها:

"أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الإنتباه والإنجاز الرقمى

نسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين".

وقد تمت المناقشة علناً في تمام الساعة يوم الموافق / /١٩٩٨م بمقر كلية التربية الرياضية ببور سعيد.

وبعد المناقشة قررت اللجنة الرياضية وإقترحت الباحث / عصام أحمد حلمي محمد أبو جميل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية تخصيص (التدريب الرياضي).

توقيعات أعضاء اللجنة

١- أ.د/ محمد نصر الدين رضوان

٢- ا.د. / محمد السيد رحيـــم

٣- أ.د./يـس كامــل حبيــب

٤- أ.م.د./ محمود محمـود سالـــم

شكر وتقدير

الحمد الله الذى وفقنى لاختيار وإتمام هذا البحث ، ولا يسعنى بعد حمد الله تعالى و شكره إلا أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الأستاذ المكتور / محمد السيد رحيم ، والأستاذ المساعد الدكتور / محمود محمود سالم ، فقد منحانى الكثير من التوجيهات العلمية السليدة ، كما أعطيا الدراسة الدقة والإحكام والتسلسل الذى يتفق وطبيعة البحث العلمى شكلاً وموضوعاً .

كما أتقدم بوافر شكرى وعظيم امتنانى إلى الأستاذ الدكتور / محمد نصر الدين رضوان والأستاذ الدكتور / يسن كامل حبيب ، لتفضلهما بالموافقة على إثراء هذه الدراسة بالمناقشة اعتماداً على علمهما الغزير وتوجيها هما السديدة ونصائحهما البناءة ، فلهما منى الشكر وعظيم الامتنان .

كما أتوجه بالشكر العميق إلى الأستاذ الدكتور / عادل عبد البصير على عميد الكلية على ما قدمه لى من عون صادق ، وتحفيز دائم .

وبكل التقدير والعرفان بالجميل أقدم عظيم شكرى إلى روح الدكتور / إسماعيل البيك داعيساً الله أن يتغمده برحمته ،كما أقدم جزيل شكرى إلى الدكتور / حمدى قاسم، والدكتور / حماده الصقلى ، والدكتور / طاهر الشاهد ، لمساعدهم البناءة ومعاونتهم الصادقة لى منذ بداية هذه الدراسة .

وبأسمى معانى الحب والوفاء أهدى هذا العمــــل إلى روح أمـــى الطـــاهرة ، وإلى أبي أطـــال الله بقاءه ، كما أتقدم بكل معانى العرفان والامتنان إلى أختى وأخى على ما قدماه من جهد وذللوا من صعاب في سبيل إتمام هذه الدراسة .

وأخيراً بكل الحب والتقدير أقدم عظيم شكرى إلى زوجتى وأبنائى ، لما تحملوه معى من مشقة وجهد وعناء طوال فترة إنجاز هذه الدراسة .

وفقنا الله جميعاً لما فيه خير ديننا ودنيانا وخدمة الوطن والعلم والله ولى التوفيق ،،،

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
(ب)	 قرار لجنة المناقشة والحكم
(جــ)	– شكر وتقدير
(د)	قائمة المحتويات
(()	- قائمة الجداول
()	قائمة المرفقات
()	الفصل الأول
٧:١	المقدمة
*	أولاً : مشكلة البحث
٣	ثانياً : أهمية البحث
٤	ثالثاً : هدف البحث
٤	رابعاً : فروض البحث
ŧ	خامساً: التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث
	· الفصل الثابي
£ Y : A	الإطار النظرى للبحث
٩	أولاً :القراءات النظرية
٩	- القدرات التوافقية والانتباه .
13	 الإحساس الحركي العضلي كأساس للقدرات التوافقية لنسباح .
	– القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن ومسافة الدفع من حـــــائطي الدور انـــات
17	لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع ،كأحد القدرات التوافقية لسباحي هذه السباحة .
	الاحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة كأحد القدرات التوافقية لسباحة ٢٠٠ مــــــــــــــــــــــــــــــــــ
19	فردی متنوع.
	– الإحساس الحركى العضلي باتجاه السباحة ،كأحد القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر
۲.	فردی متنوع .
	 القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مسمع أى طربقسة مسن طسرق
**	السباحــة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	– القدرة على الاحساس بوضع الوازن الثابت لبدء السباحة ، كأحد القدرات التوافقيـــة
**	لسباحي ۲۰۰ متر فردي متنوع.
	– القدرة على التـــوازن الحركى حول المحور الأفقى خلال سباحتى الصـــــــــــدر والدولفــــن
**	،كأحــــد القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى سباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع .
79	– الأسس العلمية الواجب إتباعها فى تدريب سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع
44	ثانياً: الدراسات المرتبطة
44	 دراسات تطرقت لبعض مظاهر الانتباه لدى لاعبى بعض الرياضات المائية .
**	 دراسات تطرقت للقدرات التوافقية لغير السباحين .
۲۸	– دراسات تطرقت للقدرات التوافقية للسباحين .
٤.	ثالثاً : أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة فى توجيه البحث الحالى
	الفصل الثالث
180 : 88	إجراءات البحث
٤٤	أولاً : منهج البحث
££	ثانياً : عينة البحث
٤٨	ثالثاً : وسائل جمع البيانات
٦٨	رابعًا : الأدوات والأجهزة المستخدمة
٦٨	خامساً : اختيار المساعدون
٦٩ `	سادساً: الدراسات الاستطلاعية
177	سابعاً : البرنامج التدريبي
144	ثامناً : الدراسة الأساسية
144	تاسعاً : المعالجات الإحصائية
	الفصل الرابع
100:177	عرض النتائج ومناقشتها
144	أولاً : .عرض النتائج
1 5 7	ثانياً : مناقشة النتائج

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة		الموضوع
·	الفصل الخامس	
101: 101	الاستخلاصات والتوصيات	
\ > \		أولاً : الاستخلاصات
101		ثانياً : التوصيات
177:109	قائمة المراجع	
14.		أولاً : المراجع العربية
170		ثانياً : المراجع الأجنبية

قائمسة الجسداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	الفترات الزمنية اللازمة للوصول إلى مراحل التعويض الزائد بعد الأحمال القصوى	(1)
٣١	لبعض اتجاهات الأحمال.	
٤٥	توزيع سباحي عينة البحث على دراسات البحث المختلفة .	(Y)
	المتوسطات الحسابية لكل من مجموعتي البحث التجريبية وآلضابطة ودلالة الفروق	(T)
٤٧	بين المجموعتين فى كل متغير من متغيرات البحث .	
£ 9	القدرات التوافقية وفق ما تم ذكره فى المراجع التى أطلع عليها الباحث .	(£)
01	أهم المتغيرات التي يجب ضبطها للتكافؤ بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث.	(0)
	الأهمية النسبية للمهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنسوع للسسباحين	(٢)
٥٣	الناشئين تحت ١٥سنة .	
٥٥	أهمية كل من القدرات التوافقية بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع .	(Y)
	النسبة المنوية لآراء الخبراء حول محتوى الإحساس الحركى العضلمسيي لسسباحة	(/)
٥٧	. ٢٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشنين تحت ١٥ سنة .	
·	النسبة المنوية لآراء الخبراء حول محتوى القدرة على الربط الحركى لسباحة ٢٠٠	(۴)
٥٨	متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	
	النسبة المنوية لآراء الخبراء حول القدرة على الإحساس بالإيقاع الحركى لسباحة	(1.)
٩٥	 ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة . 	
	النسبة المنوية لآراء الخبراء حول محتوى الرشاقة لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	(11)
٦.	للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	
	النسبة المنويـــــة لآراء الخبراء حول محـــــتوى القـــدرة على التوجيه المكانـــى	(11)
71	(تقدير الوضع) لسباحة ٢٠٠٠متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥سنة .	
	النسبة المنوية لآراء الحبراء حول محتوى التوازن لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	(14)
77	للسباحين الناشنين تحت ١٥ سنة .	
	النسبة المنوية لآراء الخبراء حول محتوى القدرة على التكيف الحركسي لسسباحة	(1£)
٦٣	 ۲۰۰ متر فردی متنوع للسباحین الناشئین تحت ۱۵ سنة . 	
	تحديد اختبارات قياس القدرات التوافقية الأولية المقترحة لسسباحة ٢٠٠٠ مستر	(10)
7.0	فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	
٧.	معامل الثبات للاختبارات المرشحة للتحليل .	(17)

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتـــــواء للاختبــــارات	(14)
٧٤	المرشحة للتحليل .	
	مصفوفة الارتباطات البينية للاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية	(1 A)
٧٨	لسباحی ۲۰۰ متر فردی متنوع الناشنین تحت ۱۵ سنة .	
۸.	مصفوفة العوامل المستخلصة قبل التدوير المنعامد .	(19)
٨٨	مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد .	(Y ·)
4.8	النتائج النهائية للتدوير المتعامد بعد حذف التشبعات التي تقل عن (±٣ر) .	(11)
1 - £	الاختبارات التي قيمة تشبعاتما (± ٣ر) فأكثر على العامل الأول .	(۲۲)
١.٧	الاختبارات التي قيمة تشبعاقما (± ٣ر) فأكثر على العامل الثاني .	(27)
1 • 9	الاختبارات التي قيمة تشبعاتما (± ٣ر) فأكثر على العامل الثالث .	(Y £)
111	الاختبارات التي قيمة تشبعاتما (± ٣ر) فأكثر على العامل الرابع .	(40)
115	الاختبارات التي قيمة تشبعاتما (± ٣ر) فأكثر على العامل الحامس .	(۲۲)
110	الاختبارات التي قيمة تشبعاتما (± ٣ر)فأكثر على العامل السادس .	(YY)
114	الاختبارات التي قيمة تشبعاتما (± ٣ر) فأكثر على المعامل السابع .	(۲۸)
119	الإختبارات التي قيمة تشبعالمًا (± ٣ر) فأكثر على العامل الثامن .	(87)
171	الاختبارات التي قيمة تشبعاًكما (± ٣ر) فأكثر على العامل التاسع .	(٣•)
177	تشبعات وحدات البطارية المستخلصة على العوامل المقبولة وغير المقبولة.	(٣١)
171	الارتباطات البينية لوحدات البطارية المستخلصة .	(TT)
	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من التطبيق الأول والشساني لإسستمارة	(27)
170	قياس المستوى المهاري ومعامل ثباتما .	
144	توزيع أحجام التدريب على التقسيم الزمني للبرنامج الندريبي .	(T £)
	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ودلالة الفروق	(30)
١٣٧	بين القياسين للقدرات التوافقية .	
١٣٨	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعـــة الضابطــة ودلالسة	(٣٦)
	الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه .	` ,
	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدى لنمجموعة الضابطة ودلالة الفسسرق	(TY)
189	بين القياسين للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	
	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية ودلالة الفروق	(٣٨)
1 .	بين القياسين للقدرات التوافقية .	
	المتوسطات الحسابية للقياسسين القبلي والبعسدي للمحموعسسسة التجريبية	(٣٩)
1 £ 1	ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه .	• /

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	المتوسط الحسابى للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ودلالة الفرق بين	(٤•)
1 £ 1	القياسين للإنجاز الرقمي لسباحة ٠ ٠ ٢ متر فردي متنوع .	
	المتوسطات الحسابية لقياسين البعديين لجموعتى البحث التجريبية والضابطة ودلالة	(£1)
1 2 7	الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية .	
	مدى تقدم كلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين القيساس البعسدي	(£ Y)
128	والقياس القبلى للقدرات التوافقية .	
	المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبيسية والضابطية	(£T)
1 £ £	ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه .	
	مدى تقدم كلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين القياسين البعــــدي	(££)
160	والقبلي لمظاهر الانتباه .	
	المتوسط الحسابى للقياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة ودلالـــة	(\$0)
160	الفرق بين القياسين للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	
	مدى تقدم كلاً من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين القياسين البعدى	(£3)
1 £ %	والقبلي لمستوى الإنجاز الرقِمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	

قائمة المرفقات

رقم الصفحة		المرفق
	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات التي يجب ضبطها	مرفق رقم (۱) :
139	للتكافؤ والتجانس بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث .	
	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠	مرفق رقم (۲):
177	متر فردى متنوع ، وا لأهمية النسبية لكل من هذه المهارات .	
	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمية القدرات التوافقية لسباحى	مرفق رقم (٣) :
140	. ۲۰۰ متر فردی متنوع .	
	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحلبل محتسبوى القسدرات التوافقيسة	مرفق رقم (٤):
۱۷۸	الخاصة بسباحی ۲۰۰ متر فردی متنوخ .	
	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صدق محتوى الاختبارات المرشحة	مرفق رقم (٥) :
١٨٦	لقياس القدرات التوافقية الأولية .	
	اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فسسردي	مرفق رقم (٦) :
147	متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	
177	اختبارات قياس مظاهر الانتباه .	مرفق رقم (٧) :
777	استمارة تقويم المستوى المهارى لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع .	مرفق رقم (۸) :
	التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسسباحي	مرفق رقم (٩):
779	۲۰۰ متر فردی متنوع .	
4 4 4	الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي .	مرفق رقم (۱۰) :
٤ • ٣	شهادة المركز الاستشارى لعلوم الرياضة .	مرفق رقم (۱۱) :
į . s	إفادة مركز الاستشارات الإحصائية والفياسية بجامعة الفاهرة .	مرفق رقم (۱۲) :
	ملخص الدراسة	
	غة العربية .	- ملخص الدراسة بالا

- -- مستخلص الدراسة باللغة العربية .
- مستخلص الدراسة باللغة الإنجليزية .
 - ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية .

الفصل الأول

المقدمية

أولاً : مشكلة البحث

ثانياً : أهمية البحـــث

ثالثاً : أهداف البحث

رابعاً : فروض البحث

خامساً: التعرف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث

الفصل الأول

المقدم____ة

تقدمت سباحة المسافات القصيرة في العقدين الأخيرين تقدماً هائلاً ، نتيجة لطفرة المعلومات النظرية والعملية التي وفرقما المؤلفات والأبحاث العلمية في مجال السباحة في مختلف الدول ، ولقد شملت تلك المعلومات مختلف جوانب الإعداد المتكامل للسباح ، وتعتبر تنمية القدرات التوافقية أحد الواجبات الأساسية لهذا الإعداد، فهي قد تسساهم في تحسين العمليات العقلية العليا المؤثرة في مستوى الرياضي ومن أهمها الانتباه ، نظراً لأن أداء تمرينات تنمية القسدرات التوافقية يتطلب حشد للطاقات الذهنية بدرجات عالية ، مما يكون له أثر إيجابي على تحسين قسدرات السسباح علسي توظيف الانتباه .

كما تعمل تنمية القدرات التوافقية على تحسين كفاءة العمل العصبي العضلى ، مما يؤدى إلى تحسين الأداء المهارى(٢٠ : ١٠) ، (٢٠ : ١٠) ، (١٠ : ١٠) ، (١٠ : ١٠) ، وتنمية الصفات البدلية كالسرعة والقوة والتحميل (١٠ : ١٠) ، (٢٠ : ١٠ ، ١٠٥) ، وهذا بدوره يؤدى إلى تقدم المستوى الرقمي للسباح .

هذا وتحتل مرحلة السباحين الناشئين تحت ١٥ سنة، أهمية خاصة فى خطط الإعداد طويل المدى للسسباحين، حيث تعتبر هذه المرحلة طفرة نمو طبيعية فى العديد من القدرات التوافقية كالرشاقة والتوافق وكذلك فى قدرة الناشئ على الانتباه ، مما يجعل من هذه المرحلة أفضل المراحل للتدريب على المهارات الحركية ، ومن ثم تعتبر تنمية القسدرات التوافقية من الواجبات التدريبية الرئيسية فى تلك المرحلة السنية (١٤٤ : ٢٧٥) ، (٣٣ : ١٣٤) ، (١٤٤ : ٤٢) ، (٢٧ : ١٤٤) .

ويعتبر سباق ٢٠٠ متر فردى متنوع من أكثر السباقات التى تتعدد فيها صور الأداء المهارى ، حيث يستخدم السباح خلاله أربع طرق مختلفة للسباحة ، كما يستخدم أنواعاً مختلفة للدوران مع تغيير الأداء من طريقسة سباحة لأخرى ، وأيضاً يعتبر ذلك السباق من أكثر السباقات التى يستخدم فيها السباح قدراته بتوظيف الانتباه ، ممسا يجعل تنمية القدرات التوافقية تحتل أهمية خاصة لذلك السباق .

أولاً: مشكلة البحث

تعتبر تمرينات تنمية القدرات التوافقية من التمرينات التى تلقى بعبء عصى شديد على السباح،وربما يكون من أسباب ذلك أنه من الضرورى أن يستخدم السباح درجات عالية من قدراته على الانتباه للأداء الحركى التوافقى المعقد لهذه التمرينات خلال أدائها، حتى يستطيع أن يؤديها بدرجة كبيرة من المدقة والشدة فى نفس الوقت، وحينسذ يوصف الأداء بأنه يتميز بقدر عال من القدرات التوافقية ، من منطق أنما تمثل شروطاً حركية و نفسية عامسة للإنجاز الرياضى،وبالتالى فإن تنمية القدرات التوافقية قد تكون من العوامل التدريبية التى تسهم فى تنمية قدرة السباح علسسى الانتباه،ولكن تأثير تنمية القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه لم يتضح بشكل موضوعى، ثما دفسسسم البساحث إلى محاولة النعرف على تأثير تنمية تلك القدرات على مظاهر الانتباه لمدى السباحين.

^{&#}x27; الأربع طرق التي يشتمل عليها سباق ٢٠٠ متر فردي متنوع على الترتيب هي الدولفن فالظهر فالصدر ثم الزحف على البطن.

وقد تأكد الباحث من قصور هذا الجانب من التنمية من خلال متابعته لتنفيذ العديد من برامسيج تدريسب السباحين في الأندية المصرية ، حيث لاحظ أن هذا القصور يتمثل في ضيق الفترات الزمنية المشتملة علسي تمرينسات تنمية القدرات التوافقية ، وقصر استخدامها على اتجاهات محدودة للتدريب ،و التي غالبا ما تكون للراحة النشطة أو لتحسين الأداء الفني في بداية الموسم التدريبي ، وكذلك قصر أساليب أداء تلك التمرينات على عدة صور محدودة من الصور الكثيرة التي يمكن استخدامها بغرض تنمية تلك القدرات، مما يقلل من الفعالية المرجوة من هذه التمرينسات في التأثير الإيجابي على تحسين الإنجاز الرقمي للسباح .

ولعل من أسباب ذلك الإهمال المبالغة فى أهمية تنمية قدرات السرعة و القوة والتحمل على حسساب تنميسة القدرات التوافقية ، و الاعتقاد من وجهة نظر بعض المدربين بأنه يمكن الاكتفاء بتنمية القدرات التوافقية عن طريسسة تكرار الحركة الذى يتم بشكل تلقائى خلال أداء تمرينات تنمية القدرات الأخرى .

كما لاحسط البساحث أيضسا أن عسددا محسدودا مسن مؤلفسات متخصصسة في رياضسة السسباحة (٣ : ٢٠٧ - ٢١٦) ، (٢٠ : ١٢٥ - ١٢٥) قد تعرضت للإشارة إلى أهمية تنمية القدرات التوافقية و طرق تنميتها و قياسها .

وقد دفعت تلك الملاحظات الباحث إلى محاولة الكشف عن جدوى تنمية هذه القدرات في التأثيب على على مستوى الإنجاز الرقمي للسباح بصورة موضوعية .

ونظرا لضرورة التركيز على تنمية الانتباه والقدرات الحركية - والتي ضمنها القدرات التوافقية - في سن من ١٤ - ١٥ سنة كعمر للناشئ، حيث طفرة النمو الطبيعية لهذه القدرات والتي يجب استغلالها لتحقيق أكبر قسدر من تنميتها (٣٦:٣٦)، ويرى الباحث أنه نظرا لمدى أهمية القدرات الحركية لسباحي ٢٠٠ مستر فسردى متسوع ، وكذلك لتعدد المهارات الحركية المعقدة خلال أداء هذا السباق . فقد تحددت مشكلة البحث الأساسسية في محاولسة التعرف على أثر تنمية القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه ، والتي بدورها تسهم في الارتقاء بالإنجاز الرقمي لسباحة ، و متنوع للسباحين الناشئين .

ثانيا: أهمية البحث

تحتل القدرات التوافقية أهمية بالغة في مجال التدريب الرياضي لدرجة تجعل بعض المتخصصيين يذهبوا إلى اعتبارها صفات لمستوى الإنجاز ، حيث تحتص بالجوانب التوافقية في الأداء الحركي ، بإيجاد علاقات متبادلــــة بينسها (القدرات التوافقية) و بين المهارات الحركية (١٥ : ٢٨٤).

ويتعرض هذا البحث إلى أثر تنمسية هذه القسدرات على الانباه الذى أشارت إليه العديد من المؤلفات (٣٠ : ٢٨٦ ، ٢٩٣) ، (٢٩٣ ، ٢٨٦) بأنه من العناصر الحاسمة للنجساح في الشساط الرياضي التنافسي ، مؤكدة على أنه يمكن أن يتحسن بالتدريب ، ولعل إمكانية استغلال الباحث لأحد الاتجاهسات التدريبية لتنمية ذلك العنصر الحاسم في الإنجاز الرياضي قد يسهم في الارتقاء بالمستوى الرقمي للسباح .

كما يتعرض هذا البحث إلى تأثير تنمية القدرات التوافقية على الإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ مستر فسردى متنوع ، الأمر الذى قد يستوجب التركيز على تنمية هذه القدرات خلال تنفيذ برامج تدريب السباحين فى بعسيض الأندية المصرية.

ويتعرض هذا البحث أيضا إلى تحديد القدرات الرئيسية منها بشكل موضوعي ليفصل بين مفاهيم كل منها، ثم تحديد طرق قياسها الموضوعية وأسس تنميتها.

ثالثا: هدف البحث

التعرف على أثر تنمية بعض القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع النــــاشنين تحت ١٥سنة على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لهذه السباحة .

رابعا: فروض البحث

١ - توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مظاهر الانتباه والانجاز الرقميين السياحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .

۲ - توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مظاهر الانتباه والانجاز الرقمــــــى
 لسباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .

٣ - توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى لمظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى
 لسباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع لصالح المجموعة التجريبية .

خامسا: التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث

- القدرات التوافقية :

هى شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضى يتمكن الإنسان على أساسها من توجيه وضبط نشاطــــه الحركــــى ، وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة (٦٦ : ٦٦).

- مرحلة السباحين الناشئين تحت ١٥ سنة :

هى أحد المراحل السنية فى بطولات السباحة وتشمل السباحين ذوى أعمار من ١٤ وحتى ١٥ عاما وقست إقامة البطولة .

- القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع*:

هى تلك القدرات التى تتعلق بتوجيه وتنظيم الحركة و المميزة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع والتى يمكـــن استخلاصها عامليا، وتتميز بضعف الارتباطات بين بعضها البعض .

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالقوة*:

هي قدرة السباح على الإحساس بدرجات القوة المختلفة عند عزل حاستي السمع و البصر .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى يزمن الأداء خلال السباحة*:
هى قدرة السباح على الإحساس بأزمنة قطع مسافات السباحة عند عزل حاستى السمع و البصر.

- القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة *:

هى قدرة السباح على استخدام مستقبلاته الحسية بالتحكم في عدد الضربات الستى يستخدمها في قطع مسافات السباحة .

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الأداء خلال السباحة *:

هى قدرة السباح على الإحساس بأطوال المسافات التى يقطعها خلال السباحة مع عسزل حاسستى السسمع والبصر.

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة*:

هي قدرة السباح على الإحساس باتجاه تقدمه في الماء خلال السباحة عند عزل حاستي السمع والبصر.

- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة *:

هى قدرة السباح على ربط حركات متعددة ومختلفة الأشكال والاتجاهات لأجزاء الجسم بالشكل الذى يمكن السباح من قطع مسافات السباحة في أقل زمن ممكن .

تعريف إحرائي من وضع الباحث.

- القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة *:

هى قدرة السباح على التحكم فى أداء حركات السباحة بأقصى سرعة ، خلال المرور فى أداء هذه الحركات بالأوضاع التى تتميز بالصعوبة الناشئة عن صغر مسطح طفو الجسم ، واضطراب العلاقة بين خطوط عمسال القسوى الرأسية للطفو وللجاذبية ، ليتمكن السباح من قطع مسافات السباحة فى أقل زمن ممكن.

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البـــد، لســباحة ٢٠٠ مــتر فردى متنوع*:

هى قدرة السباح على الإحساس بالتوازن الثابت عندما يكون العمود الساقط من مركز ثقل الجسسم عنسد أقصى نحاية الخد الأمامي لقاعدة الاتزان خلال وضع الاستعداد على مكعب البداية ، للبدء في أداء سبباحة الفسردي المتنوع مع عزل حاستى البصر و السمع .

- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة • • ٢ متر فردى متنوع*:

هى قدرة السباح على الإحساس بالتوازن الثابت عندما يكون العمود الساقط من مركز ثقل الجسم عسد أقصى نحاية الحد الأمامي لقاعدة الاتزان خلال وضع الاستعداد على مكعب البداية ، للبدء فى أداء مسباحة الفسردى المتنوع .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ، ، ٢ متر فردى متنوع :
هى قدرة السباح على الإحساس بأزمنة قطع مسافات السباحة التى تبدأ بالبدء الخساص بسسباحة الفردى
المتنوع، وتؤثر فيها العوامل الناتجة عن هذا البدء ،مع عزل حاستى السمع والبصر(باستناء لحظة إعطاء إشارة البدء).

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠٠ متر فردي متنوع*:

هى قدرة السباح على الإحساس بأطوال المسافات التى يقطعها خلال السباحة والتى تبدأ بــــالبدء الخــاص بسباحة الفردى المتنوع وتؤثر فيها العوامل الناتجة عن هذا البدء ،مع عزل حاستى السمع والبصر (باســــتثناء لحظــة إعطاء إشارة البدء) .

- رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع :

هى قدرة السباح على سرعة تغير أوضاع جسمه واتجاه تقدمه فى الماء وطريقة السباحة المحددة لقطع مسافات الدورانات فى سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

[.] تعريف إحرائي من وضع الباحث .

هى قدرة السباح على سرعة التغيير فى تعاقب وتوقيت وأطوال المسافات المقطوعة الناتجة عن حركات أجزاء الجسم المختلفة خلال الاقتراب لحائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، بمسسا يسساعد علسى أداء الاقتراب فى أقل زمن ، دون الإخلال بكفاءة الدوران .

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بتغيير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات*:

هى قدرة السباح على الإحساس بأوضاع الجسم خلال الدوران فى الماء حول المحور الطولى والأفقى للجسم، عند عزل حاستى البصر والسمع .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة . . ٢ متر فردى متنوع*:

هى قدرة السباح على الإحساس بأزمنة قطع مسافات السباحة التى تبدأ من دفع الحائط بعد أداء الدورانات الخاصة بسباحة ٠٠٠ متر متنوع ، وتؤثر فيها ما يتبع الدوران من ناتج ، مع عزل حاستى البصر والسمع .

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠٠متر فردي متنوع *:

هى قدرة السباح على الإحساس بأطوال المسافات المقطوعة من دفع الحائط بعد أداء الدورانسات الخاصة بسباحة • ٢٠ متر فردى متنوع ، وحتى الانتهاء من المسافات التى يمكن أن تتأثر فيها سرعة تقدم السباح بما تم خسلال هذا الدفع ، وذلك مع عزل حاستى السمع والبصر .

- القدرة على التكيف الحركى خلال إنماء سباحة الفردى المتنوع*:

هى قدرة السباح على تعاقب تغيير توقيت قطع أطوال المسافة المحددة للسباق ، بحركة أجزاء الجسم مسع الاقتراب من حائط نماية سباحة الفردى المتنوع ، بما يسهم في اجتياز المسافة في اقل زمن ممكن .

تعريف إحرائي من وضع الباحث .

الغصل الثاني

الإطار النظرى للبحث

أُولاً : القراءات النظرية

- القدرات التوافقية والانتباه.
- الإحساس الحركي العضلي كأساس للقدرات التوافقية للسباح .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحى . ٢٠٠ متر فردى متنوع ،كأحد القدرات التوافقية لسباحي هذه السباحة .
- الإحسساس الحسركي العضلي بمسافة السباحة كأحد القدرات التوافقية لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع.
- الإحساس الحركى العضلي باتجاه السباحة ،كأحد القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ مـــتر فردى متنوع .
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أى طريقة من طرق السباحــة، كأحد القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع.
- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء السباحة ، كأحسد القسدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠٠ متو فردى متنوع .
- القدرة على التسوازن الحركي حول المحور الأفقى خلال سباحتى الصدر والدولفن ،كأحسد القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى سباحي • ٢ متر فردى متنوع .
 - الأسس العلمية الواجب إتباعها في تلريب سباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

ثانياً: الدراسات المرتبطة

- دراسات تطرقت لبعض مظاهر الانتباه لدى لاعبى بعض الرياضات المائية .
 - دراسات تطرقت للقدرات التوافقية لغير السباحين .
 - دراسات تطرقت للقدرات التوافقية للسباحين .

ثالثاً : أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة في توجيه البحث الحالي

الفصــل الثابي

الإطار النظرى للبحث

أولاً: القراءات النظرية

- القدرات التوافقية والانتباه:

نظراً لأن برامج التدريب في السباحة تمدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء لدى السباحين، من خلال تنميسة قدراقم البدنية والفنية والنفسية ، لذا فإن الأمر يستلزم العمل على تطويرها باستمرار عن طريق عمليات التدريب المتكاملة ، وتعتبر تنمية القدرات التوافقية ، كالتوافق والرشاقة والتوازن ، من الواجبات الأساسية في برامج تدريب السباحين لما لها من أهمية خاصة لرفع فاعلية الأداء في رياضة السباحة (١١ : ٢١) ، (٢١ : ٢١) ، (٣٨٠ – ٣٨٣) ، (١٤: ١٧١) كما تعتبر تنمية مظاهر الانتباه أيضا ضمن هذه الواجبات لما لها من دور كبسير في الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي (٢٥ : ٣١٩ : ٣١٤) .

والقدرات التوافقية هي قدرات حركية تتحدد أساساً مسن خسلال عمليسات توجيسه وتنظيم الحركة (١٥٠ : ٢٥٩) ، و تلعب سلامة الترابط بين الجهاز العصبي والعضلي ، وكفاءة الجهاز العصبي في السيطرة علسي الإشارات العصبية الدور الحاسم في كفاءة هذه القدرات، حيث ترسل هذه الإشارات في وقسست واحسد أو بتسابع سريع لأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بسالتوقيت المناسب وفي الاتجاهسات المطلوبة (٣٣ : ١٣١ ، ١٣٦)، (٣٧ : ٣٧) كذلك فإن الانتباه من العمليات العقلية التي تزداد أيضا كفاء تما كذلك الإنباه من العمليات العقلية التي تزداد أيضا كفاء تما الردادت درجة السيطرة على النشاط العصبي (٣٠ : ٢٠ ، ٢٨٧) ، فالانتباه هو حالة تركيز العقل أو الشعسور حول موضوع معين (٥ : ٤٧٨) .

و كذا فإن السيطرة على النشاط العصبي تعتبر هي العامل المشترك في كل من القدرات التوافقية والانتساه ، ولما كان العمل على تنمية القدرات التوافقية يتطلب تشكيل التمرينات المخصصة لهذا الغرض بما يحقق كثافة في العمل العصبي خلال الأداء الحركي مع تحقيق السيطرة التامة على هذا الأداء ، فإن تنمية هذه القدرات قد تؤدى أيضسا إلى تنمية مظاهر الانباه .

وللانتباه بعدين رئيسيين هما :

سعة الانتباه:

ويشير هذا البعد إلى اتساع أو ضيق مجال الانتباه .

اتحاه الانتباه:

ويشير هذا البعد إلى ما إذا كان الانتباه نحو الداخل أو الخارج، وبناءا على ذلك فإن الانتباه له أربعة أنواع رئيسية هم ، الانتباه الواسع ، والطبيق ، والداخلى ، والخارجى ، كما أن هناك أربعة أبعاد مشتقه من هذه الأنواع وهم ، الانتباه الواسع الخارجى ، والواسع الداخلى ، والطبيق الداخلى ، والطبيق الخارجى ، ويتوقف تصنيف اتجاه أو سعة الانتباه على الظاهرة أو الظواهر التى يحددها مصدر التنبيه ، وما إذا كانت داخل اللاعب نفسه أو خارجه فى البيئة التنافسية ، ومدى تعدد هذه الظواهر (٥ و : ٢٣٧ ، ٢٣١) ، وغالبا ما يقوم السباح خملال المنافسة بتحويل انتباهه ما بين أبعاده وأنواعه المختلفة وفق متغيرات المنافسة .

وتعتبر رياضة السباحة من أكثر الرياضات حاجة إلى القدرة على توظيف الانتباد ، نظرا لما تتطلبه السباق ، من الانتباد إلى عدد كبير من المثيرات ، حيث يجب على السباح أن ينتبه إلى كيفية تطابق أدائه مع خطسة السباق ، وكيفية التعامل مع حالة التعب المتطورة التي تنتابه طوال مراحل السباق ، والتحكم قدر الإمكان في نتيجة سسباقه في التصفيات وما يترتب عليها ، كما يجب أن ينتبه للمتسابقين الآخرين والموقف التنافسي المتغير طوال مسافة السباق ، والتهيؤ للدوران وإلهاء السباق في الوقت المناسب (٦: ٤٩) ، ونظرا أيضا لأن القدرة على توظيف الانتباد تمكسن السباح من اختبار المثيرات الصحيحة التي يجب عليه الانتباد إليها من بين العديد من المثيرات بالدرجسة المناسسبة و في الأوقات المناسبة (٢٠) .

وتتميز عمليات الانتباه بعدة مظاهر هي :

- حدة الانتياه:

وتعرف بأنما عن أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذى تشترك فيه العمليات النفسية التي تحسدث بدقة ووضوح وسرعة (٢٩ : ٢٨٩) ، وبذلك تحدث عمليات الانتباه بدرجات مختلفة من القوة لإنجاز عمل معين.

-- تركيز الانتباه :

وهو القدرة على الاحتفاظ بالانتباه لمثير محدد لفترة من الزمن (٦: ٤٨) ، ويعبر هذا المظهر عن مدى شدة أو قوة الانتباد تجاه مثير معين من بين عدة مثيرات صادرة فى وقت واحد .

- حجم الانتباه:

وهو القدرة على إدراك أكبر كمية من المواد وأجزائها في وقت واحد (٦: ٤٨) ، ويعبر هذا المظـــهر عــن مدى الاتساق في درجة الانتباه الموجهة الأكبر عدد من المثيرات في وقت واحد وعلى مستوى واحد لإدراكها .

- تحويل الانتباه:

وهو القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط معين إلى نشاط آخر بنفس الحدة (٣١٨: ٣١٨) ، ويعبر هذا المظهر عن عدم تغيير يطرأ على مستوى الانتباه نتيجة للعمليات متعددة الإثارة والتي تستوجب الانتباه إليها .

- توزيع الانتباه:

وهو العمليات النفسية والنشاط النفسي الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقـــت واحـــد (٢٩٢:٣٠) ، ويعبر هذا المظهر عن القدرة على توجيه الانتباه إلى عدة مثيرات في وقت واحد .

- ثبات الانتباه:

ولما كانت الأهمية النسبية لمظاهر الانتباه تختلف من طريقة سباحة إلى أخرى (٦٤ : ٢٤٧ ، ٢٥٠ ، ٢٥١) ، لذا فإن جميع مظاهر الانتباه الستة تعتبر هامة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع ، نظراً لأن السباح يستخدم الأربسع طرق للسباحة خلال هذا السباق .

حيث ينصح بتنمية مظاهر الانتباه للسباحين خلال مواقف التدريب المشابحسسة للمنافسسة و بمسا يتمشسى و احتياجات كل طريقة من طرق السباحة (٢٥١: ٢٥١) ، ولعل تمرينات تنمية القدرات التوافقية للسسباحين السق تؤدى في الوسط المائي ، وخاصة ما يؤدى منها في ظروف تدريبية مشابحة لكثير من الظروف المحيطة بالمنافسة ، والستى تنطلب في ممارستها استخدام درجات عالية من السرعة والقوة ، تعمل على تنمية مظاهر الانتباه للسسباحين بشكسل أكثر تأثيراً.

وبالإضافة إلى التأثير المحتمل لتنمية القدرات التوافقية على تنمية مظاهر الانتباه للسباحين ، فإن لهذه القدرات المحافظة على الأداء المهارى العالى للسباحين وتطويره ، وتطوير صفاقم البدنية ، ثما يجعل تنميسة هسذه القدرات يجب أن تخصص لها أجزاء بكل وحدة تدريبية فى برامج تدريب السباحين ، مهما كسانت درجسة ارتفاع المستوى الذى وصل إليه السباح .

وترجع ضرورة اشتمال الوحدة التدريبية على أجزاء تتضمن تنمية القدرات التوافقية ، إلى التغسيرات الستى تحدث للسباح في مقاييس جسمه ،كنتيجة لعمليات النمو الطبيعية من طول ووزن وتغير في نسب أجسسزاء الجسسم ،

وكذلك ما يحدث كنتيجة لعمليات التدريب كالتغير في محيطات أجزاء الجسم في مستويات مختلف الصفات البدنية ، وكذلك ما يحدث كنتيجة لعمليات التدريب كالتغير في محيطات أجزاء الجسم في مستوي القدرات التوافقية وكل هذه التغيرات تعمل على تراجع في مستوى الأداء الفهارى العالى ، نظراً للصلة الوثيقة بين تقدم مستوى هذه القدرات وارتفاح مستوى الأداء المهارى (10 : 10) ، (27 : 20) ، (27 : 20) ، (27 : 20) .

هذا ولا تحافظ تنمية القدرات التوافقية على المستوى المهارى فحسب ، بل ألها تعمل على استمرار تطويسره مهما بلغت درجة ارتفاعه ، حيث أنه لن يصل الرياضى إطلاقاً إلى مستوى مثانى للتكنيك الرياضى لا يمكن تحطه وإنما يقترب فقط من هذا المستوى (١٥ : ٣٥١) ، ومن أهم الأسباب التي تجعل لتنمية تلك القدرات دور كبير في هسذا التطور ، أن تمرينات تنمية القدرات التوافقية يحتوى أدائها على درجة من التشابه مسع الأداء المهارى التخصصسي للسباح ، وتؤدى بأقصى مستويات يمكن للسباح استخدامها من السرعة أو القوة أو التحمسل (٣ : ٢١٢) ، للسباح ، وتؤدى بأقصى مستويات يمكن للسباح استخدامها من السرعة أو القوة أو التحمسل (٣ : ٢١٢) ، (١٠ : ٣٠) ، (١٠ : ٣٠) ، (١٠ : ٣٠) ، (١٠ : ٣٠) ، وما تشمله هذه التمرينات من مكونات، بحيث يسفر أداء السباح لتمرينات تنمية القدرات التوافقية عن ترقية قسسدرة الجهاز العصبي على التحكم في الأداء المهارى التخصصي (٣٠ : ٩٠) ، (٤٠ : ١٠٥) .

هذا وتسهم تنمية القدرات التوافقية في تطوير الأداء المهارى بالنسبة لرياضة السباحة ، لما لها من دور بالغ الأهمية ، وتبنى السباحة على تكوين حركى توافقى ثابت ومتكرر لكل نوع من السباحات الأربع في سباقى ٢٠٠ متر فردى متنوع (٣٣: ١٧١ ، ١٧٢)، وهذا التكوين الحركى إذا ما فقد المستوى العالى من القسمدرات التوافقية اللازمة للتكنيك الدقيق ، أدى ذلك إلى أخطاء متكررة بتكرار أداء هذا التكوين الحركى ، وبالتالى تكسمون محصلسة الأخطاء كبيرة في الأداء الحركى ، التي بدورها تؤدى إلى تدني مستوى الإنجاز الرقمي للسباح .

وكذلك فقد أشار العديد من الخبراء إلى أن تنمية القدرات التوافقية تساهم فى تنمية كسل مسن السسرعة . والقوة ، والتحمل (٢: ٢٠٢) ، (٨:١٣) ، (٨٠ : ٥٤ ، ٦٨) ، (٣٣ : ٩٠ ، ٩٠)، (١٤٠ : ٨٢).

وبالرغم من أهمية القدرات التوافقية في إعداد السباحين ، إلا أن هذه القدرات ليست على القدر الكاف من التحديد الذي يفصل بينها في المفاهيم وأسس التنمية ووسائل القياس ، فالقدرات التوافقية المذكورة في المؤلفات السبق اطلع عليها الباحث قدرات طائفية يمكن أن يتكون كل منها قدرات أولية متعددة، إلى جانب ألها قدرات غير مسخفة التكوين حيث أن بعض القدرات الأولية المكونة لأى من تلك القدرات الطائفية تشارك في تكوين قسدرات طائفية أخرى ، هذا بالإضافة إلى استخدام المؤلفين لمسميات مختلفة لقدرات ذات مفاهيم واحدة ، ولكسن يمكسن بنحلسل الارتباطات الداخلية بين قياسات هذه القدرات عاملياً استخلاص عدداً محدوداً من القدرات تمثل الرئيسية مسها ، وحث أن القدرات المستخلصة عاملياً تعميز بألها غير مترابطة ، وبذلك يمكن النفريق بين كل من هذه القسدرات (الرئيسية) كل على حدة ، من حيث المفهوم ووسائل القياس وأسس التنميسسية (٣٤ : ١٨١)، (٥٠ : ١٦) ،

(۲۰: ۷۰) ، (۲۰: ۲۰) ، ولكن واجه الباحث أن معظم هذه القدرات لا توجد لها اختسارات يمكن استخدامها في عمليات القياس ، كما أن قياس القدرات التوافقية على قدر كبير من الصعوبة ، ويرجع ذلك إلى ما يلى: ١ – أن القدرات التوافقية قدرات خاصة ، ولذلك فإن لكل نشاط رياضي قدراته التوافقية التي تختلف عن النشاط الاخر ، بل إن لكل تخصص في النشاط الواحد قدرات توافقية تختلف عن التخصص الآخر ، ويرجع ذلك إلى الارتباط الشديد بينها وبين متطلبات الأداء المهاري التخصصي للرياضي ، و من ثم فإن مثل هذه القدرات لا يتم قياسها بصورة موضوعية إلا باستخدام اختبارات تتشابه فيها طرق أداء المختبر – ولو جزئياً – مع الأداء المهاري التخصصي للنشاط، حتى تكون هذه الاختبارات صادقة في الكشف عن مستويات القدرات التوافقية الخاصة بالنشاط المقصور بعملية القياس ، (۱۰ ا : ۲۷۹) ، (۲۷ ا : ۲۷۳) ، (۲۷ ا : ۲۷ ا) .

٢ -- أن القدرات التوافقية قدرات مترابطة ، حيث تشترك في الأداء الحركي إلى الدرجة التي تجعل من الصعوبسة أن يتم التحكم في قياس هذه القدرات بصورة منعزلة عن بعضها البعض ، ومثل هذه القدرات لا يتم قياسها على وجهد يحقق شمول عملية القياس واختصارها دون الإخلال بصدقها ، إلا باستخدام بطارية اختبارات غهير متجانسة (٥٠ : ٢٦٧ ، ٢٦٩) ، (٢٥ : ١٢٤ ، ١٦٥).

و هناك عدة أسس يجب مراعاتما في تصميم وأداء التمرينات التي تعمل على تنميسة القسدرات التوافقيسة للسباحين الناشئين ، منها :

١٩ - يعتبر المستوى المتطور للتوافق الحركى في مرحلة البلوغ من عمر الناشي من أسباب توفقه في الأداء المهارى (٧٧: ٢٩) ، وكفاءة الأداء المهارى تتوقف على مقدار ما يمتلكه من توافق (٧٧: ٢١) ، ويؤدى الافتقار في العنصر إلى ارتباك الاداء (٣٣: ٣٣)) ، ونظراً لأن رفع كفاءة الأداء المهارى هي أحد أهم متطلبات التدريسب في مرحلة الناشئين (٢٦: ٣٨) ، وأن المرحلة السنية ٣٣ - ١٥ سنة للأولاد من أفضل المراحل لتدريسب المهارات الحركية (٣٩: ٣٩) ، فإن التركيز على تنمية القدرات التوافقية للناشئين خاصة في مرحلة البلوغ لتحقيق أكسبر قدر من التنمية لحذه القدرات التي تمر بطفرة نمو طبيعية عند هذه المرحلة ، يعتبر من أهم واجبات التدريب في مرحلة المراحلة ، يعتبر من أهم واجبات التدريب في مرحلة المراحلة ، يعتبر من أهم واجبات التدريب في مرحلة المدرات التوافقية من خلال التدريبات الأرضية وتمارسة المرياضات المختلفة ككرة الماء وكرة السسلة وكرة البد والجرى والمشي و الجمباز ، ولكن ذلك يعمل على تنمية القدرات التوافقية بشكل عام والسبق بدورها تكون بمنابة خلفية لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالسباحة ، ونظراً لعدم وجود جرعات تدريبية خاصة للتوافسيق في السباحة لذا يجب أن تؤدى تمريناقا يومياً مع التدريبات المائية (٣: ٩ ، ٢) لتنمية كافة الإحساسات المرتبطسة في عليف الظروف المشابحة .

٣- التدرج في درجـــة صعوبة أداء تمرينـــات تنمية القدرات التوافقيــة المستخدمة من الســهل إلى الصعـب (٢١٠: ٢٤) ، (٥٥: ١٨٩) ، بحيث يجب أن تتناسب درجة صعوبة تمرينات تنمية القدرات التوافقية مع المستوى التدريبي والمرحلة السنية للسباح، و أنه عندها يتمكن السباح من أدائها يتم إقرارها ، وفي نفس الوقت لا تكون مــن السهولة بحيث لا تؤدى إلى ثمة تأثير يذكر على إمكانات السباح (٣: ٢١٩) .

٤- التدرج في درجة تعقيد النمرينات أو الحركات المركبة التي تؤدى إلى تنمية القدرات التوافقية المستخدم...ة من البسيطة إلى المركبة ،حيث تزاد عدد الأعضاء المشاركة في الأداء الحركي ، ومن ثم تزداد صعوبة النمرين أو الحرك....ة
 (٣٣: ٣٣) .

٥- يجب استخدام أشكال متعددة ومختلفة من التمرينات التي تعمل على تنمية القدرات التوافقية (٣: ٩٠٩) ، مسع ضرورة أن يكون هناك درجة من التشابه بين طريقة الأداء في تمرينات تنمية القدرات التوافقية وطرق الأداء المسهارى الخاص (٣: ٢٠٩ ٢)، (٥٥ : ١٨٩) بأنواع السباحة الأربعة في ٢٠٠ متر فردى متنوع ، ومنعساً خسدوث اضطرابات خلال الأداء الفعلى .

٣- يجب أن يرتبط تصميم تمرينات تنمية القدرات التوافقية بسمية صفة بدنية أو أكثر ، فمع تنمية التوافق يمكسن أن يتم تنمية القوة و/ أو السرعة والتحمل ، ومن ثم فإن مواصفات مكونات الحمل الخاصة بسمية هذه الصفات البدنينة بعب أن تؤدى إلى تنمية القدرات التوافقية، بتصميم تمرينات تساعد على ذلك (٣: ٢ ، ٢ ، ٢) ، (٢١٤) . (١٤) .

٧- يجب أن تؤدى تمرينات تنمية القدرات التوافقية تحت ظروف استخدام معدلات متدرجة من السرعة أو القوة أو
 التحمل ، بحيث تساعد على إتقان وتثبيت التكنيك العال للأداء في المنافسسسسسة (٢:١٤٥).

۸- الاستمرار فی تکرار أداء التمرین حتی یتم تثبیت الاستجابة العضلیة للأداء الحرکی (۳۳: ۱۳۸) ،(۱۵۹:۵۵).
 مع إدخال أى من أسالیب تصعیب التمرین أو الانتقال إلى تمرین آخر أكثر صعوبة .

9- من الأساليب العامة للارتفاع بدرجة صعوبة أى من تمرينات تنمية القدرات التوافقية ، الارتفاع التدريبي بدرجة القوة أو السرعة أو السرعة أو السحمل المستخدمة في هذه التمرينات سواء كان ذلك باستخدام مساعدات التدريب أم بدولهــــا (١٥: ٢٠٠) ، (٢٠: ٢٠٠) .

١٠ التأكيد على استيعاب السباح للأداء الحركى لكل تمرين وشروطه قبل الأداء ، واستمرار متابعة المدرب لتنفيذ هذه الشروط خلال الأداء .

١٢ - تستمر فترة أداء المسافة التكرارية داخل المجموعة التدريبية باستخدام أى من تمرينات تنمية القدرات التوافقيـــــة
 التى تتميز بصعوبة الأداء من ١٠ ثوان - ١٥ ثانية إلى دقيقة (٣: ٢١٢).

17 - فترة الراحة البينية بين المسافات التكرارية المؤداة باستخدام أى تمرين من تمرينات تنمية القسدرات التوافقية تكون 10 ثوان - ٣ دقائق، وتعتبر درجة صعوبة التمرين أحد العوامل التي تؤخذ في الاعتبار عند تحديد تلك الفترة والهدف منها (٣: ٢١٢) ،حيث أنه تتوقف طول فترة الراحة البينية على الصفة البدنية المراد ربط تنميسة القسدرة التوافقية بحا .

١٤ - عند أداء التمرينات التوافقية ذات المسارات الحركية الجديدة يجب إتباع إسلوب زيادة سسرعة الأداء تدريجيسا للوصول إلى أقصى سرعة ممكنة ، على ألا يسبب ذلك إخلالا بالمسارات الحركية المطلوبة لكسل تمريسن(١٤ : ٥٦)،
 ٢٠).

١٥- نتيجة لاستخدام السباح للتمرينات التوافقية خلال البرنامج التدريبي تبدأ الآثار الايجابية على السيرعة في الظهور ، بعد مدة لا تقل عن ستة أسابيع (٣٦ : ٢٦) .

- الإحساس الحركي العضلي كأساس للقدرات التوافقية للسباح:

يعبر الإحساس الحركى العضلى عن النشاط المشترك للجهاز العصبى والعضلى، المرتبـــط بــإدراك الفــرد لأوضاع وحركات أجزاء جسمه ، على أساس المعلومات المتوفرة فى المخ والتى أمكنه استرجاعها مع حجب حاســــتى البصر والسمع (٢٤: ١٩٨) .

ويتكون الجهاز الحسى الحركى من العضلات والعظام والمفاصل والأعصاب والأعضاء الحسية وتنشر هذه الأعضاء الحسية للعضلة بين الألياف العضلية ، وتتكون من المستقبلات الحسية (Proprioceptors) التي تتكون من المستقبلات الحسية العضلية (Muscle Spindles) ، واعضاء جولجى الوترية (Golgi Tendon Oragns) ، وتقوم هذه المستقبلات الحسية باستقبال الإحساسات من العضلات والأوتار والمفاصل وترسلها إلى النخاع الشوكى، وهذه الإحساسات عبارة عن معلومات عن نوعية الاستجابة الحركية من حيث الدقة ، ودرجية القيوة واتجاهيها ، وسرعة الحركة ، ومعدل التغيير في قوة الانقباض ، وبالتالي يقوم الجهاز العصبي بدوره بإرسال المعلوميات في صورة أوامر إلى الألياف العضلية لتقوم بإنجاز الواجب الحركي المطلوب ، وعموما فإن أعضاء جولوجي الوتريسة والمغياز العضلية يقومان معا بتسهيل وفاعلية الأداء الحركي (٤٨ : ١١٥ – ١١٨) كما توجد أعضياء حسية خاصة بالتوازن داخل الأذن الباطنة توفر للفرد الإحساس بأوضاع جسمه وسرعته أثناء الأداء الحركي .

وبذلك تكون للإحساس الحركى العضلى أهمية خاصة فى رياضة السباحة حيث يصعب على السباح الاعتماد على حاستى البصر والسمع لتقدير حركاته من حيث المدى والسرعة والقوق والاتجاه ومسافة الأداء ، نظراً لما تحدثه أصوات الماء ، ولصعوبة الرؤية خلال السباحة ،ولذلك يعتمد السباح بشكل كبير على المستقبلات الحسية خلال السباحة (٣: ٧٠٧) ،حيث تعمل تدريبات تنمية الإحساس الحركى العضلى على تنميسة القدرات التوافقية للسباح وتحسين الأداء الحركى (٢٠٧) ، (٢١٧) ، (٢٠٤) في غياب حاستى السمع والبصر .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع ،كأحد القدرات التوافقية لسباحي هذه السباحة :

تحتل تلك القدرة أهمية كبيرة في السباحة ، و تعتبر عاملا حاسما في كفاءة السباح لأداء الدورانات. نظرا لألما تستغرق من ١٠٪ – ٢٠٪ من إجمالي زمن قطع مسافة السباق(٧٦: ٢١٤) .

وتمد الأذن الداخلية الفرد بالمعلومات الخاصة باتجاه الرأس ووضـــــع الجــــــم بالنـــــــة إلى قــــوة الحاذبــــة (٢٤٩ : ٢٤٩) ، لذا فإن الأذن الداخلية بصفة خاصة تلعب دورا رئيسيا في كفاءة تلك الفدرة .

ولكن هذه المعلومات قد تتسبب أحيانا في بعض التأثيرات السلبية التي تظهر أثناء حركات اللف والسدورات وتؤدى إلى وضع خاطئ للرأس (١٥ : ٧٨) ، فالأذن الداخلية تتكون من القوقعة والدهليز والقنوات الهلالية يسؤدى وتمتلئ هذه الأجزاء بسائل يتحرك مع حركة الرأس ، وينتج عن تحرك هذا السائل ضغط على القنوات الهلالية يسؤدى إلى إرسال إشارات عصبية إلى المخ ليمكنه عن طريقها تحديد اتجاه وسرعة اتجاه الرأس (٤٨ : ٧٠) ، ولكن السسائل يستمر في الحركة بعد ثبات وضع الرأس مما يعطى الفرد شعورا بأن حركة الرأس ما زالت رغم توقف الحركة الفعلية . ويولد هذا الأثر ما يسمى بالشعور الزائف بتقدير الحركة (٤٥ : ٢٥٩) ، وكذلك فإذا اشتركت الرأس في حركة لف أو دوران بسرعة معينة ثم تناقصت هذه السرعة فإن ذلك السائل يستمر في التحرك بسرعة أكبر مسن السرعة الفعلية لحركة الرأس ، مما يتسبب في اتخاذ الرأس لوضع غير سليم ، ويتبعها باقي أجزاء الجسم الأوضاع أيضسا غسير سليمة لا تتناسب والهدف من الحركة .

ولكن باستمرار التدريب يضمحل الشعور الزائف السابق الإشارة اليه (٢٥٩ : ٢٥٩) ، فتدريب السباح بشكل غير كاف على التخلص من هذا الشعور الزائف يؤدى إلى صعوبة إحساس السباح بأوضاع جسمه في المساء خلال أو بعد الدوران ودفعه للحائط ، بالنسبة لسطح الماء وقاع الحمام واتجاه السباحة ، وعند ذلك يحدث الاخسلال بالأداء الحركى التوافقي الكلى ، ولكن باستمرار التدريب على الدورانات مع التأكيد على الإحساس بإنجاز أفضل

الفعلية لحركة الرأس ، مما يتسبب فى اتخاذ الرأس لوضع غير سليم ، ويتبعها باقى أجزاء الجسم لأوضاع أيضـــــــ غـــير سليمة لا تتناسب والهدف من الحركة .

ولكن باستمرار التدريب يضمحل الشعور الزائف السابق الإشارة اليه (20 : 907) ، فتدريب السباح بشكل غير كاف على التخلص من هذا الشعور الزائف يؤدى إلى صعوبة إحساس السباح بأوضاع جسسمه فى المساء خلال أو بعد الدوران ودفعه للحائط ، بالنسبة لسطح الماء وقاع الحمام واتجاه السباحة ، وعند ذلك يحدث الاخسلال بالأداء الحركى التوافقي الكلى ، ولكن باستمرار التدريب على الدورانات مع التأكيد على الإحساس بإنجاز أفضسل محصلة لزمن الدفع من حائطي الدورانات يضمحل الشعور الزائف ، وهذا ما يزيد من سيطرة السباح على أوضساع جسمه .

وعن طريق الإحساس الحركى العضلى يتمكن السباح من أن يتحكم إيجابياً فى العوامل المؤثرة علم انجماز أفضل زمن ومسافة للدفع من حائطى الدورانات ، بما يتناسب مع إنجاز أفضل محصلة للزمن الكلى للسباح فى سمساحة . • • ٢ متر فردى متنوع ، ومن هذه العوامل ما يلى :-

- ١- اتخاذ التعديلات المناسبة في طول وقوة وتتابع حركات أجزاء الجسم خلال السباحة بما يكفل الإقستراب خائط
 الدوران بأنسب سرعة حتى يتأتى الدوران بسرعة عالية .
- ٢- البدء فى تغيير الوضع الأفقى للجسم لأداء حركات اللف والدوران من المسافة المناسبة لبعد الجسم عن حسانط
 الدوران .
- ٣- ملامسة الحائط بأجزاء الجسم المناسبة تحت سطح الماء على عمق مناسب ، ليتم الدفع بما يساعد السباح علسى أداء انزلاق (Glide) سليم .
 - ٤ أن تتخذ أجزاء الجسم خلال أداء الدفع من الحائط الأوضاع المناسبة ، بما يقلل بقدر الإمكان من مقاومة الماء .
- ٥- أداء الحركات المناسبة ببعض أجزاء الجسم بعد إتمام الدفع بالرجلين للمحافظة على سرعة تقدم الجسم قدر
 الإمكان ، خاصة إذا كان السباح يتقدم بسرعة تفوق سرعة سباحته التالية للدوران .
- ٦- اختيار التوقيت المناسب للخروج بالجزء المناسب من الجسم بعد الإستفادة من الدفع ، للبسدء في أداء حركسات السباحة التالية للانزلاق .

(۱۱: ۲۲۲، ۲۶۹، ۲۰۰)، (۲۰، ۲۱۷)، (۲۰، ۲۱۹، ۲۱۹، ۲۱۳، ۲۲۳)، (۸۲: ۸۸) و هناك عدة أسس بإتباعها يمكن تنمية هذه القدرة، وهي :-

١- أن تشمل تمرينات تنمية هذه القدرة على مجموعة من التمرينات التي يتضمن أدائها الحركي الدورانات الخاصـــة
 بسباحة ١٠٠ متر فردى متنوع ، أو الاقتراب الأمثل لحوائط هذه الدورانات أو الدفع منها .

٢- أن تشتمل تمرينات تنمية هذه القدرة على تلك التمرينات التى تعمل على تدريب المستقبلات الدهليزية والحسبة على التغيرات التي تتعرض لها أوضاع الجسم ، مثلما يمكن أن تحدث خلال الأداء الحركى لمسهارات السدوران في سباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع ، حيث أن التأثيرات السلبية للإحساس الحركى العضلى خاصة الدهليزية منسها ، والتي تحدث نتيجة لحركات اللف والدوران تزيد من صعوبة الأداء الحركى التوافقى ، ها لم يتسم تدريسب تلسك المستقبلات جيداً .

حيث يتسبب الإخلال بالأداء الحركى الناتج عن هذه الصعوبة لدى السباح الناشئ في مراحلسه التعنيمية الأولى في أن يعتريه شئ من الخوف المفاجئ ، ويتصور أن هذا بسبب تغطيس رأسه تحت سطح الماء (٨٥: ٢٥)، مسا يترتب عليه عدم إتقان الأداء(١١: ٢٤٩) ، (٣٣: ١٨٠) ، (٢٦: ٢٦٦) فيما بعد ما لم يعالج هذا الخطساً في حينه (٢٦: ٢٦١) .

أيضا فإن استمرار التدريب مع وجود خطأ فى الأداء ، يرفع درجة التركيز للأداء الغير مناسب فى الجسهاز الحركى (٣٥: ٥٠٥) ، ومن ثم فإن عدم تدريب تلك المستقبلات، ودوام خبرة الخوف التى اكتسبها بعض السباحين فى مراحلهم التعليمية الأولى تعمل كعائق يحول دون استمرارية تنمية تلك القدرة .

٣- يفضل ألا تزيد المسافة المقاسة بالزمن بعد الدفع من حوائط الدورانات خلال تمرينات تنمية هذه القدرة عن سبعة أمتار (٠٠: ١٩٧) .

٤- يجب ان تحقق تمرينات تنمية هذه القدرة الشمول في تنميتها بالنسبة للدورانات الثلاثة المرتبطة بسباحة ٠٠٠ ستر فردى متنوع .

٥- لا يعتمد السباح في إحساسه بزمن ومسافة الدفع من حائطى الدورانات على حاستى البصر والسسمع بشكسل تلقائى، حيث أن الأصوات التى تحدث في الماء وصعوبة الرؤية خلال الأداء تعمل على عزل حاستى البصر والسمع إلى حد كبير و بشكل تلقائى ، ويعتمد السباح خلال ذلك الأداء على قدرة المستقبلات الحسية (٣: ٧٠٢) والدهليزية ، كما أنه لا توجد ثمة علامات يمكن أن يستخدمها السباح للاسترشاد بها، خلال أداء الدوران والدفع للاستدلال على زمن الأداء سوى قدرة مستقبلات الإحساس الحركى العضلى ، وعلى ذلك فلا حاجة إلى اللجوء لاستخدام وسائل إضافية لعزل حاستى السمع والبصر .

٦- لتصعيب أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرات يمكن استخدام عدة أساليب ، منها :

أ – إضافة أحد أو بعض الواجبات الإضافية إلى الواجب الرئيسي لهذه التمرينات (الإحساس الحركسسي العضلسي بزمن ومسافة الدفع من حائطي الدورانات) والتي تتطلب درجة أكبر من القدرة على توظيف مظاهر الانتباد ، ومن هذه الواجبات الإضافية ما يلي :

- -تغيير عدد الضربات المستخدمة في قطع المسافة المقصودة للدفع والسباحة بعد الدوران.
- -استخدام ضربات الرجلين فقط أو الذراعين فقط أو السباحة الكاملة في قطع أجزاء المسافة المحددة للدفع والسباحة بعد الدوران .
- ب استخدام بعض المساعدات والوسائل التدريبية التي تعمل على زيادة درجـــة التشتـــت لتركــيز الانتـــاه (٧٠: ١٥٣) ، مثل إمكانية إصدار أصوات من أجهزة تحت وفوق سطح الماء ، خــــــلال أداء التمريـــات الخاصة بتنمية هذه القدرة .
- جــ التنويع فى عناصر تصميم التمرين من المسافات المطلوب سباحتها للاقتراب أو الدفع والسباحة وكذلك فى الأزمنة المطلوبة للأداء كلما تعود السباح على عناصر معينة للتمرين .

- الإحساس الحركى العضلى بمسافة السباحة ،كأحد القدرات التوافقية لسباحة ، ٢٠ مـــتر فــردى متنوع :

تعتبر هذه القدرة من القدرات الهامة التى تؤثر – من وجهة نظر الباحث – فى إنجاز السباح لأفضل زمسن ممكن فى قطع مسافة السباق ، فالإحساس الجركى العضلى للسباح بالمسافات الجزئية التى يقطعها خلال سباحته لمسافة السباق يوفر له معلومات يستفيد منها، فى تقنين توزيع جهده المبذول على مسافات قطع السباق بما يتناسب مع تحقيق أفضل إنجاز رقمى ممكن فى إجمالى السباق ، وتأخير الوصول لمرحلة التعب إلى ما بعد الانتهاء من السباق ، كذلك توفر هذه القدرة للسباح معلومات تمكنه من التهيؤ فى الوقت المناسب للدوران ولإنماء السباق .

ويزيد من أهمية هذه القدرة أن السباح لا يستطيع الاعتماد على حاسة البصر لتقدير المسافة في كئيسير مسن أجزاء السباق ، نظرا لصعوبة الرؤية ، الأمر الذي يحمله على الاعتماد وبدرجة كبيرة على إحساسه الحركى العضلي بمسافة السباق السباق السباق السباق السباق المساحة في تقنين درجة الجهد المبذول ، وما يرادفها من تحقيق أفضل إنجاز رقمى ممكن لقطع مسسافة السباق (٣: ٧٠٧).

و هناك عدة أسس بإتباعها يمكن تنمية هذه القدرة ، وهي :

- ١- عزل حاسة البصر خلال أداء أى من التمرينات الخاصة بسمية هذه القدرة ، حتى يعتمد السباح فى إنجاز الواجب الحركى لهذه التمرينات على ما تسميع به مستقبلاته الحسية من قدرة على الإحساس بمسافة الأداء (٣: ٢١١)
- ٢- تصميم تمرينات تنمية هذه القدرة بالشكل الذى يتطلب من السباح استخدام قدرته على الإحسساس بالمسافة
 المقطوعة خلال السباحة بصفة أساسية .

- ٣- يفضل أن تزيد المسافة المستخدمة فى التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة عن ١٥ متر (مسافة ١٥ متر فأقل تدخل ضمن مسافة الدفع)، إذا كان أداء التمرين يبدأ بدفع حائط حمام السباحة ، (٢٠ ٢ ١٩ ٧ ، ١٩ ٢ ، ٢١٣) ، كما يجب أن تقل تلك المسافة عن ٥٠ متر كعامل أمن وسلامة حتى لا يصطدم السباح بحائط بداية أو تحاية الحمسام ، نظرا لأن هذه التمرينات تؤدى مع عزل حاسة البصر .
- ٤- يجب أن تؤدى التمرينات المخصصة لتنمية هذه القدرة باستخدام كل طريقة هن طرق السباحة الأربسع الحسددة لسباحة ٠٠ ٢متر فردى متنوع .
 - ٥- لتصعيب أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة يمكن استخدام عدة أساليب منها:
 - أ إضافة أحد أو بعض الواجبات الإضافية إلى الواجب الرئيسي لهذه التمرينات (الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباق) ، والتي تتطلب درجة أكبر من القدرة على توظيف مظاهر الانتباه ، ومن هذه الواجبات الإضافية ما يلي :-
 - تغيير سرعة السباحة كلما قطع السباح جزء من أجزاء المسافة المعددة للتمرين .
 - تغيير نوع السباحة كلما قطع السباح جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .
 - تغيير عدد الضربات المستخدمة في قطع كل جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .
 - استخدام ضربات الرجلين فقط أو ضربات الذراعين فقط أو السباحة الكاملة في قطع كل جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .
- ب- استخدام بعض المساعدات والوسائل التدريبية التى تعمل على زيسادة درجسة التشتست لتركسيز الانبساه (٧٠: ١٥٣) مثل إصدار أصوات تحت وفسوق سطح المساء، خسلال أداء تمرينسات تنميسة هسذه القسدرة (٧٠: ٥٨٦ ، ٥٨٨).
- الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة، كأحد القدرات التوافقية لسباحة ، ٢ متر فردى متنوع: فذه القدرة أهمية خاصة للسباح من وجهة نظر الباحث نظرا لحاجته إلى قطع مسافة السباق لى أقسل زمن ممكن ، مما يستلزم أن تكون مسافة السباق التي يقطعها السباح أقصر ما يمكن ، وهذا يستلزم بدوره أن تكسون السباحة في مسار مستقيم عمودى على حائطى بداية ولهاية حمام السباحة ، أما إذا انحرف السباح عن هسسذا المسار الوهمى ، فإن مسافة السباق تطول ، ويزداد تبعا لذلك زمن قطع المسافة ، وكلما تكرر انحراف السباح عسن مسار قطع مسافة السباق .

ويزيد أيضا من أهمية هذه القدرة ، صعوبة اعتماد السباح على حاسة البصر في كثير من أجزاء السباق خاصة مع ظروف التنافس (٣: ٢٠٧) .

- ويرى الباحث أن هناك عدة أسس بإتباعها يمكن تنمية هذه القدرة ، وهي :
- ١- عزل حاسق البصر والسمع خلال أداء أى هن التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة ، حتى يعتمد السباح في إنجاز
 الواجب الحركي لهذه التمرينات على قدرة المستقبلات الحسية (٣: ٢١١) .
- ٢- تصميم تمرينات تنمية هذه القدرة بالشكل الذى يتطلب من السباح استخدام قدرته على الإحساس باتجاه السباحة
 بصفة أساسية .
- ٣- يجب أن تؤدى التمرينات المستخدمة فى تنمية هذه القدرة باستخدام كل من طرق السباحة الأربع المستخدمة فى
 سباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع .
- 3- يفضل أن تزيد المسافة المستخدمة في التمرينات الخاصة بسمية هذه القدرة عن ١٥ متر (حيث أن مسافة ١٥ مستر فاقل تدخل ضمين مسافة الدفيع) إذا كسان التمرين المسؤدى يبدأ بدفيع حسائط حمسام السسباحة (٦٠: ٢١٧، ٢١١، ٢١١) ، كما يجب ألا تتجاوز المسافة عن ٥٠ متر كعامل أمن وسلامة حستى لا يصطدم السباح بحائط بداية أو نحاية الحمام ، نظراً لأن هذه التمرينات تؤدى مع عزل حاسة البصر .
 - ٥ لتصعيب أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة يمكن استخدام عدة أساليب منها:
- أ- إضافة أحد أو بعض الواجبات الإضافية إلى الواجب الرئيسي لهذه التمرينات (الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة) ، والتي تتطلب درجة أكبر من القدرة على توظيف مظاهر الانتباه ، ومن هذه الواجبات الإضافية ما يلي :--
 - تغيير عدد الضربات المستخدمة في قطع كل جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .
 - تغيير نوع السباحة كلما قطع السباح جزء من أجزاء المسافة انحددة للتمرين .
 - استخدام ضربات الرجلين فقط أو ضربات الذراعين فقط أو السباحة الكاملة في قطع كل جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .
- ب- استخدام بعض المساعدات والوسائل التدريبية التى تعمل على زيادة درجمة التشتست لتركميز الانتهاه (٧٠ : ١٥٣) ، مثل الاستعانة بأجهزة تصدر أصواتا تحت وفوق سطح الماء ، خلال أداء تمرينات تنميسة همله القدرة (٤٧: ٥٨٣ ٥٨٩) .
- جــ استخدام بعض أساليب الأداء الحركى للتمرين التي من شأفها تتسبب فى تأثيرات سلبية على المستقبلات الدهليزية تزيد من صعوبة تحديد اتجاه السباحة ، مثل بداية التمرين بالالتفاف حول المحور الطولى للجسم نصف لفة أو لفة كاملة قبل السباحة .

د- استخدام الظروف التدريبية التي تجبر السباح على رفع درجة الانتباه المستخدمة في تحديد اتجاه السباحة، مشل السباحة بين حبلين المسافة بينهما أقل من عرض الحارة المعتاد ، بحيث يطلب من السباح السباحة بينهما دون لمس أى منهما وإن كان ولابد فبأقل عدد من اللمسات .

- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أى طريقة من طرق السباحة، كسأحد القدرات التوافقية لسباحة • • ٢ متر فردى متنوع:

تعتبر هذه القدرة ذات أهمية بالغة لرياضة السباحة ككل ، ولسباحة ، ٢ متر فردى متسوع بوصه خاص، نظرا لما لها من تأثير مباشر على الوضع الإنسبابي للجسم خلال السباحة ، فأى طريقة مسن طسرق أداء السباحة تتميز بالأداء الحركى المركب الذى تشترك فيه كافة أجزاء الجسم ، فبينما تؤدى بعص أجزاء الجسسب السباحة تتميز بالأداء الحركى المركب الذى تشترك فيه كافة أجزاء الجسم ، فبينما تؤدى بعض أجزاء الجسم بجب الحركات الأساسية تقوم أجزاء أخرى بالحركات الرجوعية، وهذا فضلا عن ان كل جزء من أجزاء الجسم بجب أن يتحرك في مساره المثالى، وأن أى المحواف في ذلك المسار الحركى يعنى الإخلال بالربط الحركى المناسب لطريقة السباحة المستخدمة ، ثما يؤدى إلى زيادة زمن قطع مسافة السباق، ولا تحدث هذه الزيادة فقط عند وقوع الحنال في الربط الحركى، و إنما تقع أيضا عند حدوث رد الفعل النلقاني لهذا الحلل حيث ينتقل أثر أى جزء من أجسراء الجسم إلى باقى أجزاء الجسم بدرجات متفاوتة (٣٥ : ١١٨ - ١٢١) ، (٢٧ : ١٨٨) وبذلك تتصسعف الحسارة ، ولما كانت السباحة تعتمد على الحركات المتكررة للسباحة تؤدى إلى محصلة إجمالية كبيرة من زيادة زمسن المتافقة السباحة ، ولكل منها أدائها الحركى المركب الذى يختلف عن طرق أداء الثلاث الأخرى ، وبالتالى بجسه أن يتميز سباح ، ٢٠ متر فردى متسوع بقسدرة عالميسة علمى الربسط الحركسى (٣٥ : ١٤٠ – ١٤٠ . أن يتميز سباح ، ٢٠ متر فردى متسوع بقسدرة عالميسة علمى الربسط الحركسى (٣٥ : ١٤٠ – ١٤٠ . أن يتميز سباح ، ٢٠ متر فردى متسوع بقسدرة عالميسة علمى الربسط الحركسى (٣٥ : ١٤٠ – ١٤٠) .

ويرى الباحث أن هناك عدة أسس بإتباعها يمكن تنمية هذه القدرة ، وهي :

- ۱- أن تمرينات هذه القدرة تتطلب مشاركة عديد من الحركات الأجزاء الجسم المختلفة خلال الأداء الحركى لننمريس
 ۲۲۰ (۲۰۹ : ۲۲۰) ، وأداؤها في نفس الوقت أو على التوالى ، كما تختلف هذه الحركات من حيست المدى ومقدار القوة أو السرعة المستخدمة و اتجاه العمل العضلى.
 - ٧- ترتبط تمرينات هذه القدرة بالعمل الحركي الجديد الذي لم يتعود عليه السباح (٣ : ٢٠٩).
- ٣- تمرينات هذه القدرة تتأسس على زيادة عدد أجزاء الجسم المشتركة في الأداء الحركي (٣٣ : ١٣٨ ١٤٠).

- ٤- تصمم تمرينات تنمية هذه القدرة بالشكل الذى يتطلب من السباح استخدام قدراته فى الربط الملائم بين حركات أجزاء الجسم المتعددة والسيطرة عليها، بما يكفل تحقيق الواجب الحركى العام للتمرين بأعلى كفاءة ممكنة.
- ٥- يجب أن تؤدى تمرينات تنمية هذه القدرة مع التدرج في السرعة، كلما تقدمت قدرة السباح على أداء التمريسن وصولا إلى أقصى سرعة ممكنة (٣ : ٢١١).
- ٢- نظرا لأن تمرينات تنمية هذه القدرة مجهدة إلى حد كبير بالنسبة للجهاز العصبى المركزى، لذا يفضل أن يكـــون
 هناك فاصل ٤٨ ساعة عند تكرار استخدامها (٣٧ : ٩٦).
 - ٧- يجب إعطاء مجموعة من تمرينات الارتخاء بعد أداء تمرينات تنمية هذه القدرة (٣٧ : ٣٧) .
 - ٨- التدرج في التمرينات ذات الحركات البسيطة إلى التمرينات ذات الحركات المعقدة (٣٣ : ١٣٨).
- ٩- نظرا إأن التمرينات التي تعمل على تنمية هذه القدرة تتطلب الأداء السريع ،ونظرا الأنما تلقى عبنا كبيرا علسى الجهاز العصبي المركزى ، لذا يجب عدم أداء هذه التمرينات في الحالات التي يشعر فيها السباح بالتعب والإرهاق من جراء تدريبات السرعة وتحمل السرعة .
- . ١ لتصعيب أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة يمكن استخدام بعض الأساليب التي تتطلب درجة أكبر مسن القدرة على توظيف مظاهر الانتباه و التي منها :--
 - أ زيادة عدد الحركات التي يتعين الربط بينها أو أدائها في نفس الوقت أو على التوالى (١٥ : ٢٦٥).
 - ب القيام ببعض الواجبات الإضافية خلال أداء التمرين .
 - جــــ التغيير في تتابع حركات أجزاء الجسم كلما تعود الــــاح على تتابع معين متصل بحركات أداء التمرين
- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى • ٢ متر متنوع :

تكتسب هذه القدرة أهمية كبيرة فى رياضة السباحة نظرا لأنما تتحكم فى كفاءة البدء بما له من أهمية بالغة فى تحديد الزمن الكلى الذى يمكن أن يحققه السباح فى قطع مسافة السباق (٢٧ : ٢٧)، (٢٧ : ٤)، الأمر السندى يحتم استمرارية التدريب على البدء ، مع بداية أى برنامج تدريبي للسباحة وحتى نحايته ، و زيادة تركيز التدريب عليه خلال فترة ما قبل المنافسات (٤٣ : ٥)، ويعتبر العمل على تنمية تلك القدرة بالتحديد من أهم أركان التدريسب لتحسين كفاءة البدء (١١ : ٢١٩) .

ويعتبر التوازن الثابت نشاط توافقي معقد (١٠ : ٥٥٥) ، (٢٨ : ١١٥) ، حيث يعتمد على دمسج العمل العطلي مع الأحاسيس المتعددة التي تصدر من المستقبلات الحسية الموجودة في الجلسد والعضسلات والأوتسار والأربطة والمفاصل للإحساس بشكل الجسم ، ومع المستقبلات الدهليزية للإحساس بوضع الرأس التي لهسا مسن دور كبير في الإحساس بالتوازن (٤٥ : ٢٥٣ ، ٢٥٤) ، (٢٢ : ١٤٨) ، (١٤٨ : ٢٧) كما يعتمد أيضا على النظر الذي يساعد على حفظ التوازن خاصة في الحالات التي تقل فيها قساعدة الارتكساز (٥٥ : ٢٤٣) ، (٢٣ : ٢٦) ، (٢٨ : ٨٣) ، (٢٨ : ٨٠) ، (٢٨ : ٨٠) ، (٢٨ : ٨٠) ، (٢٨ : ٨٠) ، (٢٨ : ٨٠)

وللبدء في السباحة من فوق سطح الماء نوعان هما البدء العسادى (Convention start) ، السلم المخاطف (Grab start) ، (١٩ : ١٩) ، (١٩ : ١٩) ، اللذان يختلف الأداء الحركى فيما بينسيهما قليلار (٢١١ : ١١) ولكن للقدرة على الإحساس بوضع النوازن الثابت أهمية بالغة عند لحظة معينة يمسر كمسا الأداء الحركى لأى نوع من البدء ، وهذه هي اللحظة التي يكون فيها العمود الساقط من مركز ثقل الجسم علسي الحساود الأمامية لقاعدة الارتكاز ((١٥ : ٤٢٧ ، ٤٢٣)) (وهي النهابة الأمامية لقاعدة إلجامي القدمين وبذلك يقترب من حافة السقوط) حيث النوازن يكون غير مستقر (٢٩ : ١٩٤)) ((٥٥ : ٣٤ – ٤١)) وتكمن صعوبسة هسده اللحظة في أن الجاذبية الأرضية تعمل على جذب السباح للأمام ولأسفل، ولما كان هذا يمثل وضع توازن غير مستقر (٩٩ : ١٩٤) ، وتكمن صعوبة استقرار وضع النوازن عبر مستقر (٩٩ : ١٩٠) ، وترجع أهمية هذه اللحظة في ألما تقطة بداية لحركة السقوط الأمامي للسباح والتي تنهي بدفعة قوية لمكعب البداية ، وهذه الحركة تعد أهم مسببات نجاح مهارة البدء في إنجاز الهدف منها (١٩٤) ، وإدا لم يكن لدى السباح قدرا عاليا من القدرة على الإحساس بوضع النوازن الثابت خلال البدء فإنه لا يستطبع التحكم ل حركة السقوط الأمامي ، ولا تتم بالكفاءة المطلوبة ، وبالتالي تتأثر كفاءة السباح في أداء البدء بالسلب (١٩٤) ، ويؤدي النجاح في إتقان حركة السقوط الأمامي إلى ما يلي :—

- زاوية انثناء مفصل الركبة عند نهاية مرحلة السقوط ، يجب ألا تزيد عن (٩٠٠) حتى يتم الدفع بالقدمين بقوة لحافة مكعب البداية (٥٨: ٣٧، ٤٢) .
- أن تكون زاوية الانطلاق بين (٤٠-٥٥٠)، وهي الزاوية التي يصنعها الخط المار من الحسوص إلى أصابع القدم مع المستوى الأفقى لمكعب البداية إذا كان مسطحه أفقيا (٢٧: ٣٢١).
- أن تتراوح زاوية الدخول في الماء ما بين (١٠ °- ١٥°)، وهي الزاوية هي التي يصنعها الخط المار مـــن الكتف حتى سطح مكعب البداية مع المستوى الأفقى (١٢: ١٧)، (٣٤: ١٢)، (٣٤: ٢٨).

وحيث أن الهدف من البدء هو انتقال الجسم لأكبر مسافة ممكنة للأمسام بسأقصى سسرعة (٢٧: ٣٢٠)، وحيث أن الهدف من البدء هو انتقال الجسم لأكبر مسافة من النقاط السابقة قد يؤدى إلى الإقلال من كفساءة أداء البدء لتحقيق الهدف منه.

وجدير بالذكر أنه قد يعوق تنمية القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء بعض الحسيرات السالبة ، التي يمكن أن يكون تعرض لها السباح في مراحل تعلمه الأولى لمهارة البدء ، حيث قد تتكون لدى السسباح مثل هذه الخبرات نتيجة لخوفه من حركة تغطيس الوجه في الماء ، وإذا أهمل تلافي مثل هذه الخبرات فإنه يترتب علسي ذلك عدم اتخاذ السباح للأوضاع السليمة لأجزاء جسمه ، عند اتخاذه لوضع التوازن الثابت خلال البدء ، لتجنسب إدخاله للرأس أولاً في الماء مع تنفيذ البدء ، الأمر الذي يترتب عليه عدم أداء السباح لحركة السقوط الأمامي بكفاءة المناس مدى تحقيق الهدف من البدء، ومع استمرار التدريب مع عدم إصلاح الأخطاء ترتفع درجة التركيز على أداء حركي بصورة غير مناسبة (١١ : ٢١٩)، (٣٥ : ٥ - ٤)، (٨٤ : ٢٧ ، ٢٧ ، ٧٧) .

ويرى الباحث أن هناك عدة أسس بإتباعها يمكن تنمية هذه القدرة، وهي :

۱- لتنمية هذه القدرة يمكن تطوير تحمل القوة الثابتة لأجزاء الجسم التي يستند عليها في وضع التوازن الثابت حسلال البدء ، كما هو الحال عند العمل على تطوير القدرة على اتخاذ أى وضسم مسن أوضاع التسوازن الثابت (٦٣: ٦٣) .

ويفضل تشكيل التمرينات الخاصة بتنمية تحمل القوة الثابتة لتلك الأجزاء باستخدام الأوضاع المشابحـــة لوضـــع التوازن الثابت خلال البدء ، وذلك لعدة أسباب منها :-

ب- تكون زوايا انتناءات المفاصل خلال أوضاع التمرينات مشابحة لما يتخذ فى وضع التسوازن الثابسست المقصود بالتنمية ، أو أقرب ما يكون إلى ما يشمله هذا الوضع .

جــ كلما تقدمت قدرة السباح على اتخاذ وضع التوازن الثابت خلال البدء، استطاع السباح اتخــاذ وضـع توازن أفضل وبالتالى يحدث تغييراً فى زوايا المفاصل للأفضل، وإذا تم تشكيل تمرينات تنمية هــــذه القــدرة باستخدام الأوضاع المشابحة لوضع التوازن المقصود، فإن ذلك يعمل على تنمية تحمـــل القــوة الثابتـــة باستخدام تلك الزوايا التى يحدث لها تغيير إلى الأفضل بشكل تلقائى مع استمرار عملية التنمية.

د- تختلف زوايا مفاصل الجسم خلال وضع التوازن الثابت خلال البدء باختلاف نـــوع البــدء المـــتخدم، وباختلاف ما يتميز به السباح من قياسات أنثروبومترية، ومن ثم فإن استخدام تلــــك التمرينــــات ذات

- الأوضاع المشابحة لوضع التوازن المقصود تحقق تنمية تحمل القوة الثابتة ،من خلال تحديد زاويا خاصة بكسل سباح على حده.
- ٢ يفضل عند تنمية تحمل القوة الثابتة لأجزاء الجسم من خلال التمرينات ذات الأوضاع المشابحة لوضع التسوازن المقصود ، و أن تؤدى هذه التمرينات باستخدام مكعب بداية متطابق تماما لمكعبات حمام السباحة السذى مسيتم إقامة البطولة فيه ، حيث ان اختلاف تكوين وسطح وميل مكعب البداية يؤدى إلى اختلاف في زوايسا مفساصل جسم السباح ، بما يستوجب تنمية تحمل القوة الثابتة باستخدام مكعبات مشابحة لتلك التي سيؤدى من عيسيا البدء في البطولة .
- ٣- لتنمية هذه القدرة يجب إطالة العضلات العكسية للعضلات العاملة في التوازن الشابت (٦٣ : ١٢٣) خرال
 البدء ومن ثم فإنه يجب إطالة عضلات الفخذين الخلفية وعضلات الظهر .
- ٤ لتنمية هذه القدرة يجب استخدام التمرينات التي تعمل على تدريب السباح تحت ظروف توازن اكثر صعوبة عن
 تلك التي سيواجهها أثناء اتخاذه لوضع التوازن الثابت المقصود (١٥ : ٢٧١) في البطولة التي سوف يشارك فيها
- ٥- يجب استخدام التمرينات المتدرجة التي تعمل على إزالة خبرات الحوف المتكونة لدى السباح منذ المراحل التعليمية الأولى (٨٥: ٣٤) حيث ان هذه الخبرات ما لم تعالج فإلها تتبب في انعدام ثقة السباح بنفسسه لأداء السدء بكفاءة (٨٥: ٢٧) ، مما يؤدى إلى ان يتخذ السباح أوضاعاً غير صحيحة بأجزاء جسمه المختلفة مسع اتحاذ وضع التوازن الثابت خلال البدء ، لأن عدم احتواء هذه الخبرات السلبية واستمرار تكرار الأداء خلال المراحل التالية يؤدى إلى زيادة التركيز على أداء يختلف عما يجب أن يكون (٣٥: ٥٠٥) ، وبذلسك تترسم همذه الخبرات وشكل عائق يحول دون تنمية هذه القدرة .
- ٣ لتصعيب أداء التمرين يمكن استخدام بعض الأساليب والمساعدات والوسائل التدريبية التي تعمل علسي زيسادة الإخلال بتوازن السباح (غير المستقر) أثناء اتخاذه لوضع التوازن الثابت خلال البله (١٥: ١٥) ، وذلك بالعمل على زيادة تأثير القوى الخارجية التي تخل بوضع التوازن الثابت ، مع أداء تمرينات تنمية هسفه القسلرة (٣١: ٣١٠).
- القدرة على التوازن الحركى حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحتى الصدر والدولفن ،كسأحد القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع:

يعتبر التوازن أحد الصفات البدنية التي تحتاج إلى هستوى عال من التحكم العضلى العصبى ، وأحد الصفات الأساسية لأداء أى حركة رياضية بصورة سليمة (٢٠: ١٣٠) ، (٣٧: ٣٧) ، وهو أيضا أحد المسسادئ

التي يقوم عليها الأداء السليم في السباحة (٤٣ : ٤٩ ، ٥٠) ، ومما هو جدير بالذكر أن التوازن ينقسم إلى نوعين (التوازن الثابت والتوازن المتحرك) ،ولا توجد علاقة بين نوعي التوازن (١٦ : ٢١) ، (٢٨: ١١٥) .

وللقدرة على التوازن الحركى حول المحور الأقفى خلال سباحتى الصدر والدولفن أهمية كبيرة لسباحى ٠٠٠ متر فردى متنوع ، فبسبيلها يتمكن السباح من الأداء بفاعلية واضحة عندما ينتقل إلى سباحة كلا من هسساتين السباحتين ، كطريقتان سباحة مستخدمتان في سباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع .

فقوة الطفو التي تدفع الجسم من أسفل إلى أعلى تؤثر عند نقطة منتصف الحجم الخاص بكمية السائل المزاح، بينما تؤثر الجاذبية الأرضية عند نقطة مركز الثقل الذي يتغير موضعه تبعا لاتجاه حركة أى من أجزاء الجسم، وبنساءا على تأثر هاتين القوتين المتضادتين لأعلى ولأسفل ينشأ عزم دوران تزداد قوته بزيادة البعد بين مركزى الطفو والنقل (٢٩: ٢٩، ١٥٥)، (٣٥: ١١٣، ١١٦)، (٧: ٧١)، مع الأخذ في الاعتبار أن جسم الإنسسان في الوسط المائي لايدور حول مركز ثقله كما هو الحال عندما يدور جسم الفرد في الهواء، وانما يدور حول مركز طفوه السذى يوجد في منطقة الصدر تعلو مركز ثقل الجسم (٢٩: ٣٠٥)، وحيث أن مركز ثقل الجسم في معظم الأفراد يقسع أسفل مركز الطفو كما يتسبب عنه حدوث عزوم قوى تكون سببا في دوران الجسم ،ومن ثم فإن وضع الطفو للسسباح يصبح فيما بين الوضع الأفقى والوضع العمودى .

ولما كان الجسم يتأرجح خلال سباحتى الدولفن والصدر حول محور الأفقى بشكل متكرر ، فإن ذلك يؤدى إلى الإخلال بوضع الطفو الأفقى المائل المستقر ، نتيجة لتباعد خطى العمل الرأسيان لقوتى الطفو والنقل ، كما تقسل مساحة مسطح الطفو نتيجة لارتفاع أجزاء الجسم إلى سطح الماء ، وثقل أكثر مساحة مسطح الطفو كلمسا زاد هسذا الارتفاع ، مما يزيد من الإخلال بالتوازن (٣٥ : ١١٧) ، (٣٠ : ١٣٧) ، (١٥ : ٢٢٣) ، وفي نفس الوقت نقسل فيه قوة الطفو المساعدة للسباح ، نتيجة وجود أجزاء من الجسم خارج سطح الماء ، وكذلك نتيجسة لعسدم ثبات مركزى طفو وثقل الجسم وتحركهما بشكل يرادف حركة أجزاء الجسم خلال سباحتى الصدر والدولفين .

(١٥ : ٢٧٠) ، و يرى الباحث أن هذا ما يحدث في سباحتي الصدر والدولفن ، ولكن مع اختلاف أنـــه في حالــة السباحة يكون مسطح الارتكاز هو سطح الطفو .

هذا وللرأس أثر كبير على توازن الجسم (٢٠ : ١٤٨) ، وحيث أن هذا الجزء بصفحة خاصحة يتحسرك حركات متكررة خلال سباحتى الصدر والدولفن ، وأن تلك القدرة تمكن السباح من أن يتخذ بأجزاء جسمه المختلفة أوضاعاً تساعد على حفظ توازنه المتحرك في لحظات التوازن الصعب عندما يقل مسطح طفو الجسسم خسلال الأداء الحركى لهاتين السباحتين ، ولذلك فإن تطوير مستوى هذه القدرة لدى السباح يعمل على تطوير مستواه المهارى عد أداء هاتين السباحتين (الصدر والدولفن) .

ويرى الباحث أن هناك عدة أسس بإتباعها يمكن تنمية هذه القدرة .وهي :

- ١-تطوير مرونة مفاصل رسغا القدم والركبتين و الفخذين والعمود الفقرى والكتفين ، من حيث أنما تشكسل محساور الارتكاز الحركة المتزنة ومفاصل الأجزاء الحرة ، التي تكون ككفتي ميزان حول المفاصل وبمثابة محسساور الارتكساز
 (٦٣: ١٢٣) .
- ٢- إطالة العضلات الأمامية للفخذين وعضلات البطن ، وذلك لتطوير مرونة العضلات العكسية مجموعة العصلات
 العاملة في حركة التوازن (٦٣: ٦٢٣ ، ١٢٤) .
- ٣- ان تشتمل تمرينات تنمية هذه القدرة على مجموعة من التمرينات التي تتضمن الأداء المشابه لحركات أجراء الجسم، خلال سباحتي الصدر والدولفن، وما تشملها من بعض الأوضاع التي يصعب خلالها المحافظة على التوازن الجسم، خلال سباحتي الصدرك، وذلك تحت ظروف توازن أكبر من تلك التي يواجهها السباح أثناء سباحته لهاتين السسباحتين حلال المسابقة (١٥ : ٢٧١).
- ٤- لتصعب أداء التمرينات يمكن استخدام عدة طرق تتطلب زيادة في درجة الانتباه المطلوبة خلال أداء كل تمرين ،
 ومن هذه الطرق ها يلي :-
 - أ تصغير مساحة سطح الطفو ، الذي يرتكز عليه الجسم خلال الأداء الحركي للتمرين (٣٥ : ١١٥) .
- ب استخدام مساعدات التدريب التي بدورها تساعد على زيادة قوة الازدواج الناشئية عين قوتسى الطفيو ومركز الثقل المؤثرتين على توازن الجسم في الوسط المائي (٣٥ : ١١٦) .
- جــ أداء بعض الحركات الإضافية التي يمكن أن يؤديها السباح خلال تلك الأجزاء التي تزيـــد مــن صعوبــة الحفاظ على التوازن خلال سباحتي الصدر والدولفين.

- الأسس العلمية الواجب إتباعها في تدريب سباحي ٢٠٠ متر فودي متنوع:

هناك العديد من الأسس العلمية التي يجب الاسترشاد بحاو إتباعها في تدريب سلماحي ٢٠٠ مستر فسردى متنوع، منها:

١- حجم التدريب السنوى للمرحلة السنية لسباحي مجتمع البحث ٢٢٠٠ - ٣٥٠٠ كم (٧١ : ٣٨).

٧- تحتوى برامج تدريب السباحين الناشئين على ٣-٣ دورات كبيرة سنويا (٨٠ : ١١١).

٣ - أن يحقق البرنامج مبدأ التكامل في تنمية الصفات البدنية ، وذلك بأن يشمل البرنامج تنمية كل من :

ا التحمل العام . ب - القوة العامة .

هـ - السرعة . ' و - القوة المميزة بالسرعة.

ز – القوة الانفجارية . ح – المرونة .

ط - الرشاقة . ك - القوة الخاصة .

ل - السرعة الخاصة . م - الأداء الفني .

و - تخطيط ضبط المسافة . ن - العاب جماعية .

(11. (1.9:04)

- ٤- أن نصيب الإعداد البدئ العام يجب ألا يتخطى من ٢٠- ٤٠ ٪ من الوقت المخصص للتدريب ،مع مراعاة زيادة نسبة الإعداد العام فى بداية الدورة الكبرى ثم الإقلال من هذه النسبة تدريجياً كلما اقترب موعد البطولة المقصودة من الدورة التدريبية الكبرى (١٤ : ٣٧٥).
- ۵ تحتوی کل فترة تدریبیة من فترات الدورة الکبری علی دورة أو عدة دورات متوسطة تتشکل کل منها من
 ۳ ۲ أسابيع من إجمالي الفترة التدريبية ويمکن أن تصل إلى ٨ أسابيع (٣٦: ١٦٧).
- ٢- تحتوى كل دورة متوسطة على عدة دورات صغيرة ، ويشكل حمل التدريب خلال هذه الدورات الصغيرة داخسل الدورة المتوسطة بتنابع ثلاث إلى خمس أسابيع ذات حمل عال ثم أسبوع للاستشفاء ينخفض فيه الحمسل بمقسدار ٣٠ ٪ ، ٥٪عن متوسط الحمل في الأسابيع السابقة ، وذلك خلال مرحلتي الإعداد العام و الخساص ، أما في مرحلة المنافسات فيشكل حمل التدريب داخل الدورة المتوسطة بتنابع من أسبوع إلى ثلاث أسابيع حمسل عسال ثم أسبوع للاستشفاء ، ومن الطبيعي خلال فترة الاستشفاء يتم خفض تدريبات تحمل السرعة وضبط السرعة بوجه

خاص ليحصل الجهاز العصيب على هزيد من الراحمة للإسماع بالاستشفاء (٣٦: ١٧٣) ١٧٤٠) .

٧-يستخدم فى بداية فترة المنافسات تدريبات التحمل العام والتحمل الخاص بشكل مركز حيث ترتفع درجة الحمسل المستخدم مع بداية هذه الفترة تدريجياً عن درجة الحمل المستخدم فى الدورات السابقة لهذه الفترة ، ثم تسستخدم بعد ذلك دورات صغيرة لتخفيف الحمل، حتى لا يفقد السباح أى من التكيفات التى سبق اكتسابحا مع توافر اخالة الفسيولوجية التى تسمح للسباح بإخراج أقصى إمكاناته فى السباق (٣٦ : ٣٧ ، ٧٤) .

٨ - تحتوى الدورات التدريبية الصغيرة من ٤ - ٥ جرعات ذات درجات قصوى ، حتى يمكن إحسداث الفاعلية المؤثرة لعملية التدريب (٣٤٠: ٣٨) ، و لتخطيط ذلك يجب إتباع عدة قواعد لاستيعاب السباح لهذه الأحمسال التدريبية الكبيرة ، ومن هذه القواعد ما يلى :

أ- أن يتم التدريب بواقع جرعتين يوميا على الأقل لمدة سنة أيام فى الأسبوع (٧٥ : ٣٦٣) - كلما أمكــــن ذلك مع ترك يوم واحد فى الأسبوع للراحة الكاملة أو السباحة السهلة (٧٦ : ٣٥٢) .

ب - عندما يكون التدريب لمرتين في اليوم فإن إحدى الحرعتين تعتبر أساسية والأخرى تكميلية ، وتتمسير خرعسة الأساسية بارتفاع درجة الحمل ، ولذلك توجه التدريبات خلالها لإنجاز الوجبات الأساسية للفترة التدريبية ، بسما توجه الجرعة الحكميلية لأى من الوجبات الآتية في ضوء الغرض من التدريب:

- زيادة تأثير اتجاه الجرعة الأساسية بالتدريب في نفس اتجاهها لتعميق اثر التدريب وزيادة كم التعويـــف الراتـــد الحادث بعد الحصول على الراحة المناسبة.

- الإسراع بالاستشفاء بالتدريب في اتجاه مخالف لاتجاه الجرعة الأساسية.

- الخافظة على التكيفات التدريبية السابقة اكتسابها في فترات تدريبية سابقة ويخشى فقدها.

. (17A: 77) (44: 12)

د - يواعى فى تخطيط الدورات الصغيرة تلك الفترات الزمنية للوصول إلى مراحل التعويض الزائد بالنسة لاتجاهات الأحمال المختلفة بحيث يراعى تغيير اتجاهات أحمال الجرعات التدريبية بما يتناسب بقدر الإمكان مع أداء كل انجساد

للحمل خلال فترة التعويض الزائد الجاصة به ، والجدول التالى يوضح الفترات الزمنيـــة اللازمـــة للوصـــول إلى مراحل التعويض الزائد بعد الأحمال القصوى .

جدول رقـــم (۱) الفترات الزمنية اللازمة للوصول إلى مواحل التعويض الزائد بعد الأحمال القصوى لبعض اتجاهات الأحمال

		السرعة – القـــوة	اتجاهات الأحمال التي يصل الرياضي
التحمل	تحمل السرعة	العظمى- القوة المسيزة	بسبيلها إلى مرحلة تعويض الزائد
الهواثى	تحمل القوى	بالســـــرعة –القـــــوة	وجهة الأحمال القصوى
		الانفجارية –التوافق	انجاه معين
بعد ٥-٦ ساعة	بعد ۲۶ ساعة	تعل ۲۷ – ۶۸ عمر	السرعة – القوة العظمى – القوة المميزة
			بالسرعة – القوة الانفجارية – التوافق
بعد ٥-٦ ساعة	بعد ۲۸ – ۲۷ ساعة	بعد ۲۶ ساعة	تحمل السرعة – تحمل القوة
بعد ۲۲ ساعة	بعد ۲۶ ساعة	. بعد ۲ ساعات	التحمل الهوائي

(٣١٨ :٣٨) ، (١٩٣ ، ١٩٢ :٣٦) ، (٢٤٨ : ١٤)

كما أنه بأداء بعض الأحمال القصوى المركبة من اتجاهين يمكن أن تصل حالة السباح الفسيولوجية إلى مرحلة التعويض الزائد بالنسبة للاتجاهين المستخدمين بعد ٤٨ ساعة (٢٤٨: ٢٤٨) .

أما بعد الأحمال الأقل من القصوى فإن الفترات الزمنية اللازمة للوصول إلى مراحل التعويض الزائد تقل إلى نصف الفترات السابق ذكرها ، بينما بعد الأحمال المتوسطة تكون تلك الفترات ١٠ - ١٢ ساعة ، في حين بعد الأحمال المسيطة تكون عدة دقائق إلى بضع ساعات (٣٦ : ٢١١)

ويجب مراعاة هذا المبدأ السابق بوجه خاص مع الجرعات التدريبية ذات الأحمال التي في اتجسساه السسرعة ، والقوة المميزة بالسرعة ، والقدرات التوافقية التي تقترن تمرينات تنميتها بسرعة الأداء ، حيث أن هسذه الاتجاهسات مجهدة للجهاز العصبي المركزي إلى حد كبير ، ويستلزم أدائسها حالسة اليقظسة والراحسة الكاملسة لهسذا الجهاز (١٤٠ : ٣٧) ، (٩٦ : ٣٧) ، (١٤٠ : ٢٨) .

ومن تلك الوسائل وطرق استخدامها ، أن يؤدى في الجرعات التكميلية أحمال متوسطة أو قليلة في اتجاه مخسالف لاتجاه الجرعات ذات الأحمال التي في اتجاه السرعة وتحمل القوة ، نظرا لأن هذه الجرعات تؤسر وبعمسق علسى النواحي الفسيولوجية للسباح (٢٠ : ٢٠٧) .

و – يراعى في تخطيط الدورات الصغيرة أن تتناسب اتجاهات ودرجات الأحمال داخل كل دورة مع واجبات كل فترة تدريبية ، وفيما يلي بعض الإرشادات الخاصة بتشكيل اتجاهات ودرجات الأحمال داخل دورة الحمل الصغيبيرة بالنسبة لكل فترة تدريبية :

- بالنسبة للدورة الصغيرة في فترة الإعداد العام:

- أن تشتمل على جرعة أو جرعتين على الأقل في الأسبوع تؤدى فيها مسافة ٨٠٠ ١٢٠٠ مستر مسن
 المسافة الكلية للجرعة التدريبية، في اتجاه تدريبات تحمل السرعة وضبط سرعة مراحل السباق .
 - التركيز على تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .
- التركيز على تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية، نظرا لأنما تؤدى إلى بناء الأساس المنين للنحمـــــل الهوائــــ واللاهوائي. أن تشمل جرعة واحدة على الأقل في الأسبوع تؤدى فيها مسافة ٨٠٠ - ١٠٠٠ منر من المسافة الكلية للجرعة في اتجاه تدريبات السرعة .
 - تحسين الأداء الفني لطرق السباحة و البدء والدوران •
 - تحسين الرشاقة كصفة مطلوب في هذا النوع من السباقات .
 - أن تستخدم مسافة ، ٢٠ متر فردى متنوع كمسافة تكرارية مع جرعتين على الأقل في الأسبوع .
 - أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين صفة القوة العامة لثلاث أيام في الأسبوع
 - أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين المرونة يوميا .

(TO . . TE9 : VI). (1 E9 : IV). (111: OA). (IE : TI)

- بالنسبة للدورة الصغيرة في فترة الإعداد الخاص:

- أن تشمل من ٢ ٤ جرعات على الأقل في الأسبوع تؤدى فيها مسافة ٨٠٠ ١٢٠٠ متر من المسافة
 الكلية للجرعة التدريبية في اتجاه تحمل السرعة وضبط سرعة مراحل السباق.
 - يقل التركيز نسبيا على تدريبات الحد الأقصى الاستهلاك الأكسوجين عن الفترة التدريبية السابقة .
 - يزداد التركيز نسبيا على تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية عن الفترة السابقة .
 - يستمر تحسين الأداء الفني لطرق السباحة والبدء والدوران .

- يستمر تحسين الرشاقة ،
- أن تستخدم المسافة التكرارية ٢٠٠ متر فردى متنوع ضمن ثلاث جرعات في الأسبوع على الأقل .
- أن تستخدم المسافات التكرارية الأقل من المسافة المحددة للسباق ، وتؤدى بالسرعة المخططة للسباحة بمسافي الناقل .
 في السباق وذلك خلال جرعة واحدة في الأسبوع على الأقل .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين تحمل السرعة الحاصة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجاريسة
 لعدد من ٣ ٤ مرات في الأسبوع .
 - أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين المرونة يومياً .

(TO . . TE9 : YT) . (111 : OA) . (TT : TT)

- بالنسبة للدورة الصغيرة في الجزء الأول من فترة المنافسات:

- في بداية هذا الجزء يتم لهج نفس الأسلوب المتبع في تشكيل الدورة الصغيرة كما في فترة الإعداد العــــام
 (٣٥ : ٣٥) ، ثم يعقب ذلك استخدام الإرشادات التالية :--
- أن تحتوى على ٢ ٤ جرعات على الأقل في الأسبوع تؤدى فيها ١٦٠٠ ٢٤٠٠ متر مسن المسافة
 الكلية للجرعة ، في اتجاه تحمل السرعة وضبط سرعة السباق .
- يزداد الإقلال من التركيز على تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين عن الفترة التدريبية السابقة.
- أن تحتوى من ٢ ٣ جرحات على الأقل في الأسبوع على مسافة ٨٠٠ ١٠٠٠ متر مسن المسافة
 الكلية للجرعة التدريبية ، تخصص لتدريبات السرعة .
 - يستمر تحسين الأداء الفني لطرق السباحة والبدء والدورانات .
 - يستمر تحسين صفة الرشاقة .
 - أن تستخدم المسافات التكرارية لسباق ٢٠٠٠ متر فردى متنوع ضمن جرعتين في الأسبوع على الأقل.
- أن تستخدم المسافات التكرارية الأقل من مسافة السباق ، وتؤدى بالسرعة المخططة للسباح، للسباحة بما في السباق ، ويتم ذلك خلال جرعتين في الأسبوع على الأقل .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لثلاث مرات في الأسبوع
 كاتجاه ، وكذلك لتحسين تحمل السرعة الخاصة لثلاث مرات في الأسبوع كاتجاه آخر ، وذلك بالتبادل
 بين الاتجاهين .
 - أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين المرونة يومياً .

(111:04) (110:14)

- بالنسبة للدورة الصغيرة في الجزء الثاني من فترة المنافسات:

- أن تشمل من ١ ٣جرعات في الأسبوع تؤدى فيها مسافات ٥٠٠ ١٦٠٠ متر من المسافة الكلية للجرعة ، والتي تخصص لتدريبات تحمل السرعة وضبط السرعة ، مع مراعاة الإقلال التدريجي لهذه المسافات كلما اقتربت البطولة ، كما يراعي أن تدريبات ضبط السرعة تكون لها أهمية قصوى في هذه الفترة .
- تستخدم تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين بغرض المخافظة على المستوى السابق اكتسابه ، مع الإقلال التدريجي في المسافة التكرارية المستخدمة في هذه التدريبات لتصبح ٣٠٠ متر فأقل خلال الأسبوع الأخير .
 - تستخدم تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية بغرض المحافظة على المستوى السابق اكتسابه .
- تستخدم تدريبات السرعة بفرض المحافظة على المستوى السابق اكتسابه ، مع استخدام المسافات التكرارية التي تنحصر فيما بين ٢٥ ٥٠ متر .
 - يستمر تحسين الأداء الفنى لطرق السباحة والبدء والدورانات .
 - يستمر تحسين صفة الرشاقة .
- تستخدم المسافات التكرارية الأقل من مسافة السباق وبالسرعة المخطط للسباح أن يسبح بما في السسباق
 ضمن ٣-٤ جرعات في الأسبوع .
- تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين القوة الميزة بالسرعة والقوة الانفجارية مع خفسض عدد مسرات التكرار المستخدمة إلى ثلث العدد المؤدى في الجزء الأول من هذه الفترة التدريبية ، ولكن مع محاولة زيادة الأثقال المستخدمة ، ويتم التوقف عن هذه التدريبات خلال الأسبوع الأخير السابق للبطولة .
 - أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين المرونة يوميا .
- الثلاث أيام الأخيرة السابقة للبطولة ، يستريح فيها السباحين إلى أقصى ما يمكن ، ويكون الشكل العسام
 للتدريب كما يلي :
- بدأ التدريب بالإحماء ثم تدريبات لتحسين الأداء الفني لطرق السباحة والبدء والدورانات ، ثم عدد قليسل
 من تكرارات ضبط السرعة ، ثم تدريبات للاسسترخاء لمسافة ٠٠٠ ٥٠٠ مستر (٤٨ : ١٤٠) ،
 (١٥٠ : ١٩) ، (١٩ : ١٩٠) ، (٢٦ : ٣٥٧ ٣٥٧) .

- ٩ يجب أن يستخدم سباحو ٢٠٠٠ متر فردى متنوع طرق السباحة الأربعة المختلفة خلال التدريب، بكل طريقة من طرق التدريب المختلفة (٧٦ : ٣٦٥) .
- ١٠ يجب استخدام مجموعات تدريبية ذات تكرارات ، بحيث يتم في كل منها التغيير في طريقة سباحة إلى أخرى ،
 ومن إيقاع الضربات التماثلية إلى الضربات التبادلية والعكس ، حتى يتدرب السباحون على تغيير إيقاع السباحة ،
 والانتقال من نوع إلى آخر بأقل جهد ممكن واقل فقد للسرعة (٧٦ : ٣٦٥) .
- ١١ يجب تركيز الاهتمام على تدريب ضربات الذراعين لسباحة الصدر بوجه خاص ، لاستمرارية حدوث التوازن
 بين ضربات الرجلين والذراعين لهذه السباحة (٧٦ : ٣٦٥) .
- ١٢ يجب زيادة الاهتمام بضربات الرجلين لسباحة الصدر بشكل أكبر من الاهتمام بضربات الرجلين لباقي الثلاثة أنواع من السباحات الأخرى (٧٠: ٣٦٥).
- - ١٤ لتنظيم تتابع اتجاهات التدريب داخل الجرعة التدريبية ، يمكن إتباع النظام التالى :
 - و إحماء .
 - تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية ، والرشاقة ، وتحسين الأداء الفني .
 - تدريات السرعة.
 - تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية .
- تدريبات ضبط سرعة السباق أو تحمل السرعة أو الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين ذات المسافات التكرارية الأكبر من ٣٠٠ متر .
 - تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية .
 - تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين للمسافات التكرارية ٣٠٠ متر فأقل.
- تدريبات ضبط سرعة السباق، أو تحمل السرعة، أو بوجه خاص تدريبات الحسد الأقصى الاستهلاك الأكسوجين بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع، حيث تكون هذه التدريبات في ذلك الوقست مسن أكثر الأوقات تأثيرا .
 - تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية •

(TTT + TTT : VT)+(99 : 12)

١٥ - إذا ما تضمنت الجرعــة التـــدريبية تـــدريبات أرضيــة و / أو تدريبات مائية، فالباحث يرى أن التدريبـــات الخاصة بالسرعات الأقــــل الخاصة بالسرعات الأقــــل التفاعا.

ثانيا: الدراسات المرتبطة

١ - دراسات تطرقت لبعض مظاهر الانتباه للاعبى بعض الرياضات المائية:

- قام محسن النحريرى ١٩٨٦م بدراسته بحدف مقارنة مظاهر الانتباه بين حراس مرمى كرة القدم ، وكرة المساء، وقد اشتملت العينة على (١١) حارس مرمى كرة قدم ، و(١١) حارس مرمى كرة مساء، اختسيروا بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحث جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه ، واختبار بوردون أنفيموف لقبساس باقي مظاهر الانتباه ، وقد أشارت أهم النتائج إلي تميز حراس مرمى كرة القدم في مظهر حدة وحجم الانتباه ، ولم تظهر الفروق دالة إحصائيا في بعض مظاهر (لبات تركيز تحويل توزيع) الانتباه بين حراسي مرمى كسرة القدم وكرة الماء (٤٤) .
- قام إبراهيم أبو زيد ١٩٨٧م بدراسة مظاهر الانتباه لدى لاعبي كرة الماء بجمهورية مصر العربية ، بحدف التعسرف على مظاهر الانتباه المميزة للاعبي كرة الماء ، وكذلك المميزة لكل خط من خطوط اللعب المختلفة ، واشتملت العينة على (٧٠) لاعب من أعضاء الفريق القومي و الدرجة الأولى و (٧٠) طالب من غير الممارسين للمنساط الرياضي من طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ببور سعيد ، اختيروا بالطريقة العمدية العشوائية ، وباسستخدام جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه واختبار بوردون انفيموف لقياس باقي مظاهر الانتباه، فقد أشارت أهم النتائج إلى أن هناك فروقا معنوية بين لاعبي كرة الماء والأفراد غير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح اللاعبسين ف جميع مظاهر الانتباه ، وأن هناك فروقا معنوية بين اللاعبين الدوليين ولاعبي الدرجة الأولى لصالح اللاعبين الدوليين في كلا من مظهري الثبات و التوزيع ، وأن مستويات مظاهر ثبات وتوزيع وحجم الانتباه تتباين لدى لاعبي كسرة الماء وفق خطوط اللعب المختلفة (١)).
- قام يجيى إبراهيم ١٩٨٧م بدراسة للتعرف على مظاهر الانتباه لدى سباحى المسافات القصيرة للطسرق المحتلفة (زحف صدر ظهر دولفن) ، والفروق في مظاهر الانتباه بين الطرق المختلفة ، وقد اشتملت العينة علمه (٠٠٠) سباح من بعض الأندية ، اختيروا بالطريقة العمدية ، وباستخدام جهاز التاكستوسكوب لقيساس حجمه الانتباه ، و اختبار بوردون انفيموف لقياس باقي مظاهر الانتباه ، فقد أشارت أهم النتائج إلى أن كل طريقة مسسن

طرق السباحة الأربع التخصصية تختلف فيما تتطلبه من مظاهر الانتباه المساهمة في حسسن أداء كل منها (٦٤: ٢٣٥ – ٢٥٣).

- قام أحمد عبد الجيد ١٩٩٤م بدراسة بحدف التعرف على مظاهر الانتباه المميزة للاعبي هذه أنشطة الرياضات المائية (سباحة - تجديف - كرة (سباحة - تجديف - كرة ماء)، والمقارنة بين مظاهر الانتباه للاعبي هذه الرياضات (سباحة - تجديف - كرة ماء)، وقد اشتملت عينة البحث على (١٥٤) لاعب، اختيروا بالطريقة العمدية، وباستخدام الباحث المسهج الوصفى بالأسلوب المسحى، وكذلك جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه، وتطبيسق اختبار بوردون أنفيموف لقياس باقي مظاهر الانتباه، فقد أشارت أهم النتائج إلى أن الترتيب التصاعدى لتفوق لاعبى التجديسف وكرة الماء في مظاهر الانتباه كان (الثبات ، الحجم ، التوزيع ، الحدة ، التحويسل ، التركيز)، أما بالنسبة للسباحين فالترتيب التصاعدى كان (الثبات ، الحجم ، الحدة ، التوزيع ، التحويل ، التركيز) ، كما أنسارت النتائج إلى تميز السباحين في مظهر حدة الانتباه عن لاعبى التجديف وكرة الماء ، والى تميز لاعبى كرة الماء في مظهر ثبات الانتباه عن لاعبى التجديف والسباحة (٨) .

٢ - دراسات تطرقت للقدرات التوافقية لغير السباحين:

- أجرت تراجى عبد الرحمن ١٩٨٣ م دراسة بحدف تحديد أهم القدرات التوافقية لطالبات كلية التربية الرياضيسة للبنات بالإسكندرية ، وكذلك تحديد الاختبارات التى يمكن استخدامها لقياس القدرات التوافقية المستخلصة، وقد اشتملت العبنة على (١٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية، اختبروا بالطريقة العمدية العشوائية ، وقد استخدمت الباحثة الأسلوب المسحى (أحد أساليب المنهج الوصفيسي). كما استخدمت أسلوب التحليل المرجعي في تحديد القدرات التوافقية الافتراضية ، والاختبارات التي تقيسها ، وبتطبيق هذه الاختبارات وبالاستعانة بالتحليل العاملي ، فقد أشارت أهم النتائج إلى استخلاص أربعسة عوامسل رئيسية فسرقم الباحثة بأربعة قدرات هم : الرشاقة ، والتوازن ، والإحساس الحركي العضلي ، والسرعة الانتقاليسة.
- وقامت سامية منصور ١٩٨٤ م بدراستها كمدف التعرف على علاقة كل من القدرة على التصور البصرى المكان كمعالجة ذهنية ، وبعض القدرات التوافقية كمعالجة حركية للمكان ، للكشف عن نوع العلاقة التي تربط بينها وبين مستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية ، وقد اشتملت عينة البحث على على طالبة من طالبات الفرقة الرابعة لكلية التربية الرياضية ، اختيروا بالطريقة العمدية العشوائية ، وقد اسستخدمت الباحنة أسلوب التحليل المرجعي في تحديد القدرات التوافقية التي ترتبط بالمكان ، ويقع الجهد فيها على مجال المعلومات البصرية ، وباستخدام المنهج التجريبي فقد أشارت أهم النتائج إلى أنه توجد علاقة إرتباطية سالبة بسين

الإحساس الحركى العضلى والقدرة على التوافق تحت ضغوط زمنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن، وترجع سلبية الإشارة إلى أن الاختبارات المستخدمة لقياس هذين المتغيرين يرتبط بالزمن أو المسسافة والخاولة الأفضل تحتسب للأقل فى الزمن أو المسافة ، كما أن هناك علاقة إرتباطية سالبة فيما بين الإحسساس الحركسى العضلى و مستوى أداء الحركات الأرضية ، وكذا وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الإيقاع والقدرة على التوجيه المكانى وتغيير الاتجاد على الحركات الأرضية ، وترجع سلبية الإشارة إلى أن الزمن الأقل والمسافة الأقل تعبر عن المفحوص ، أما الإشارة الموجبة بالنسبة لنقدرة على التوجيه المكانى وتغيير الاتجاد وكذا الإيقساع فتعبر عن التوجيه المكانى وتغيير الاتجاد وكذا الإيقساع فتعبر عن التوجيه الأفضل للمكان (٢٢ : ٣٧ – ٢٠) .

- قامت غادة عبد الفتاح ١٩٩٠م بدراسة الهدف منها التوصل إلى أهم القدرات التوافقية المرتبطة بسباق ١٠٠٠م حواجز ، والوقوف على العلاقة بين القدرات التوافقية والمستوى الرقمى لسباق ١٠٠٠م حواجز ، وقد اشتماست العينة على (٣١) متسابقة من متسابقات ١٠٠٠م حواجز ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد استخدمت الماحنة المنهج الوصفى ، كما اعتمدت على استطلاع آراء الخبراء لتحديد القدرات التوافقية الخاصة بمتسسابقى ١٠٠٠ حواجز ، وكانت أهم النتائج أن توصلت الباحثة إلى ست قدرات توافقية مرتبطة ارتباطا وثيقسا بسسباق ١٠٠٠ حواجز سيدات ، وهي : القدرة على التوافق الكلى للجسم ، القدرة على التوازن الحركى ، القدرة الإيقاعيسة ، القدرة الانفجارية للرجلين ، قدرة المرونة ، القدرة على السرعة الانتقائية (١٠٠٠) .

٣- دراسات تطرقت للقدرات التوافقية للسباحين:

- أجرى عصام حلمى ١٩٨٧ م دراسة بهدف الوقوف على العلاقة بسين القسدرات الحسس حركيسة ، وبعسض الباراميترات التدريبية للسباحين مثل الإحساس بالقوة وسرعة حركة الذراع ، والإحساس بسالزمن، والتسوازن ، وسرعة رد الفعل داخل وخارج الماء، وقد اشتملت العينة على (٤١) سباحا ناشئا تحت ١٢ سينة مسن منطقسة الإسكندرية، اختيروا بالطريقة العمدية العشوائية واستعان الباحث بالمنهج الوصفى، حيث استخدم الباحث (٢١) قياسا تعبر عن القدرات الحس حركية ، ومن أهم نتائج الدراسة ، وجود علاقة بين خطأ الإحساس بسر (٥٠٪) من

القوة لكل من اليد اليمنى واليد اليسرى ودرجة الانحراف داخل الماء ، ووجود علاقة بين سرعة حركة كل من اليد اليمنى واليد اليسرى ودرجة الانحراف فى الماء والإحساس بالزمن وسرعة رد الفعل لليد اليسرى ، كما أن هناء علاقة بين سرعة حركة اليد اليسرى وسرعة حركة الرجل اليمنى واليسسرى ودرجسة الانحسراف داخسل المساء والإحساس بالزمن (٨٥ ٪ ، ٩٥٪) وسرعة رد الفعل لليد اليسرى وسرعة رد الفعل للرجل اليمنى ، كذلسك وجود علاقة بين سرعة حركة الرجل اليمنى وسرعة حركة الرجل اليسرى والإحساس بالزمن ٨٥٪ وسسرعة رد الفعل للرجل اليمنى ، أيضا وجود علاقة بين سرعة حركة الرجل اليسرى والإحساس بالزمن وتوازن الرجل اليمنى ودرجة الانحراف داخل الماء ، والإحساس بالزمن (٨٥ ٪) وسرعة رد الفعل الرجل اليمنى .

(117 - 171 : 72)

-قامت سناء الجبيلى ، ١٩٩٩ م بدراسة قدف إلى وضع برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحسي حركي لمسافة وزمسن سباحة الزحف على البطن ، ومعرفة أثره على الإدراك الحس حركى بكل من الزمن والمسسافة ومسستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن ، وقد اشتملت العبنة على (٢٠) طالبة مسسن طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية، اختيروا بالطريقة العمدية العشوائية ، وقد قامت الباحثة بتصميم البرنسامج التدريسي بالرجوع إلى بعض المراجع واستطلاع آراء الخبراء، وبتطبيقه على عينة تجريبية ، فقد أشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح للإدراكات الحس -حركية بزمن ومسافة السباحة له تأثيرا إيجابيا واضحا على تحسين مسستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن (٢٤ : ١٩٨ - ٢٠) ،

- كما قامت عزة نصار ١٩٩٠ م بدراسة للتعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي على المستوى المهارى لسباحة الصدر وقد تم تحديد العينة عمديا من بين طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية اللاتي وجدن صعوبة في ربط حركات الذراعين والتنفس مع الرجلين قوامها ٣٦ طالبة ، قسمن إلى مجموعت ين اللاتي وجداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وبعد إجراء التكافؤ فيما بينهما ، قامت بتطبيق البرنسامج التجريسي على المجموعة التجريبية، حيث أشارت أهم نتائج الدراسة إلى أن الاهتمام بتنمية التوافق العصبي العضلي له تألسير الجابي على المستوى المهارى لسباحى الصدر (٣٦ : ١ - ١١) .

-قامت فاطمة عبد الهادى ١٩٩١ م بدراسة تمدف إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة على التحكم في حركة الجسم داخل الماء، وعلى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر ، وقد اشتملت العينة على (٤٦) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ، اختيروا بالطريقة العمدية العشوائية ،وقد استخدمت الباحث المنهج التجريبي .وقامت بتصميم بطاقة لتقويم المستوى المهارى عن طريق الملاحظة بعد تحديد أهسم مكونسات الأداء الفنى لسباحة الصدر من التحليل المرجعي وبعد استطلاع آراء عسدد مسن الخسيراء ،كمسا قسامت الباحثة باستخدام نفس الأسلوبين في تصميم البرنامج التدريبي وتدريباته ، فقد أشارت أهم النتائج إلى أنه لتنميسة

القدرة على التحكم في حركة الجسم داخل الماء أثر إيجابي على مسستوى الأداء المسهارى لسسباحة الصسدر (٤١ : ١٧٦ - ١٧٨) .

-قاما ملودزیکوسکا و تاکیندورف, ۱۹۹۱ Mlodzikowska, and Tukiendorf میدراسة تبعیة استمرت للات سنوات بحدف التعرف علی أثر کل من النمو الجسمی والتدریب المنظم وفق طبیعة کل من التمرینسسات الریاضیسة الإیقاعیة والسباحة ، والبالیة المانی ، والتزحلق علی الجلید ، والانزلاق ، والجری ، وکرة السلة ، علسی قدرتسی الإحساس بالإیقاع الحرکی ، والتوافق الحرکی ، وقد اشتملت العینة علی (۲۳۷) لاعب ولاعبة اختیروا بالطریقة العمدیة من طلاب المدارس الریاضیة ببولندا فی الانشطة الریاضیة السبعة المختارة ،وقد استخدم الباحثان المنسبهج التجربیی ، وکانت من أهم النتائج التی أسفرت عنها الدراسة أن الندریب المنظم بصفة عامة کان له أثر إیجابی علی تطور کل من قدرتی الإحساس بالإیقاع الحرکی ، والتوافق الحرکی ، ولکن کان لاختلاف طبیعة کل نشاط ریاضی وما تطبعة علی تدریبات هذا النشاط ، أثر علی اختلاف مستوی هاتین القدرتین مسسن نشساط ریساضی إلی أخسر وما تطبعة علی تدریبات هذا النشاط ، آثر علی اختلاف مستوی هاتین القدرتین مسسن نشساط ریساضی إلی أخسر

-وقام كارم مصطفى ١٩٩٣ م بدراسة كمحاولة للتعرف على تأثير استخدام مجموعة من تدريبات تحسين الأداء خلال الوحدة التدريبية على السرعة في سباحة الزحف على البطن ، وقد اشتملت عينة البحث على (٤٦) طالب من طلبة الصف الثالث اختيارى أول سباحة بكلية التربية الرياضية اختيروا عمديا ، وقد استستخدم الساحث السيمة التجريبي ،وبالاعتماد على أسلوب تحكيم الخبراء لقياس مستوى الأداء المهارى للسباحين ، وأشارت أهم النسانج إلى أن استخدام تدريبات تحسين الأداء من خلال الوحدة التدريبية له تأثير إيجابي على تقدم السرعة (٤٣ : ٢٥ - ٦٥).

ثالثًا : أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة في توجيه البحث الحالى

بعد العرض السابق للدراسات المرتبطة ، كان لابد من إلقاء الضوء على النواحي التي استفاد منها (الباحث في تحليل مشكلة البحث الحالي ، وإنارة الطريق لحلها ، ويمكن توضيح ذلك من خلال ما يلى :-

١- أشارت دراسات محسن النحريرى ١٩٨٦م، إبراهيم أبو زيد ١٩٨٧م، يحيى إبراهيم ١٩٨٧م، أحمد عبد الجيد ١٩٩٤م، إلى أن كل أداء حركي يمارسه الفرد يصحبه تغيير في مستوى مظاهر الانتباد، مما يلقى ضسوءا علسى أهمية تنمية مظاهر الانتباد لدى سباحى ٢٠٠٠متر فردى متنوع ، حيث يقوم السباح في هذه السباحة بتغيير طريقة أدائه الحركي عدة مرات، ومن ثم تكسب محاولة الكشف عن الوسائل التدريبية التي تعمل على تنميسة مظاهر الانتباد لسباحى ٢٠٠٠متر فردى متنوع أهمية خاصة ، وقد تكون تنمية القدرات التوافقية من ضمن هذه الوسائل.

- ۲- لقياس مظاهر الانتباه يمكن استخدام جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه ، وتطبيســــق اختبــــار بـــوردون أنفيموف لقياس باقي مظاهر الانتباه ، حيث استخدمت هذه الاختبارات في عديد من الدراسات مشـــل دراســـات عسن النحريرى ١٩٨٦م ، إبراهيم أبو زيد ١٩٨٧م ، يحى إبراهيم ١٩٨٧م ، أحمد عبد الجيد ١٩٩٤م.
- ٣ القدرات التوافقية قدرات خاصة تختلف من فئة إلى أخرى ، ومن نشاط رياضى إلى آخر ، حيث اختلفت النتائج
 التى توصلت إليها عدة دارسات، وخاصة عندما كان الهدف منها تحديد القدرات التوافقية لفتات وأنشطة رياضية
 مختلفة ، مثل دراسة تراجى عبد الرحمن ١٩٨٣ م ، غادة عبد الفتاح ١٩٩٠ م .
- خ يعتبر تحديد القدرات الافتراضية المرشحة عن طريق التحليل الإحصائي لاستخلاص القدرات الرئيسية ، الستى تم التوصل إليها عن طريق التحليل المرجعي ثم باستطلاع آراء الخبراء ، من أفضل الأساليب لتحديد هذه القيدرات الافتراضية ، حيث أمج نفس الأسلوب في عدة دراسات كدراسة تراجي عبد الرحمن ١٩٨٣ م ، ودراسة سابة منصور ١٩٨٤م ، وغادة عبد الفتاح ١٩٩٠ م .
- عكن استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية لسباحي ٢٠٠ متر فردى متوع بتحليل البيانسات المتجمعة من عينة عمدية عاملياً ، حيث أهجت عدة دراسات هذا الأسلوب مثل دراسة تراجي عبد الرحمن ١٩٨٣م ، ودراسة عصام حلمي ١٩٨٧م .
- ٦- يمكن استخدام بعض الاختبارات التي استخدمها عصام حلمى ١٩٨٧م في دراسته لقياس الإحساس بالقوة ، كما
 يمكن تصميم اختبارات مشابحة للاختبارات التي استخدمتها سناء الجبيلى ٩٩٠م في دراستها لقياس الإحسساس
 بزمن ومسافة السباحة .
- ٧- أشارت العديد من الدراسات سواء بشكل مباشر أو غير مباشر إلى الأثر الإيجابي لتنمية بعسيض القسدرات التوافقية على صور متعددة للأداء الحركي ، حيث أثبتت دراسة يوشيدا وسايتو ١٩٨١م إلى أن هنساك ارتساط طردي بين زمن البدء ، وزمن سباحة ٢٥٥م ، ٥٥م وكذلك السرعة الأفقية للارتقاء والانزلاق خسلال البدء ، ويرى الباحث أن زمن البدء قد تؤثر فيه القدرات التوافقية تأثيراً إيجابياً كبيراً ، نظراً للأداء التوافقي المركب لمهارة البدء ، كما يرى الباحث أن قدرة السباح على حفظ التوازن الثابت خلال البسدء وهسى أحسد القسدرات التوافقية قد تعتبر من أكثر القدرات المؤثرة في البدء . وبالتالي يكون لها أثرها الإيجابي علسى زمسن السباحة والسرعة الأفقية للارتقاء والانزلاق خلال البدء . كما أثبتت سناء الجبيلي ، ٩٩٩ أن الإحساس الحركي العضلي بزمن ومسافة السباحة وهما ضمن قدرات الإحساس الحركي العضلي الذي يندرج تحسبت نطباق القسدرات التوافقية يؤثرا تأثيراً إيجابياً واضحاً على تحسن مستوى الأداء في سباحة الزحف على البطسن ، ولقسد أنسست كذلك عزة نصار ، ٩٩٩ ما التأثير الإيجابي لتنمية التوافق العضلي العصبي وهو ضمن القدرات التوافقية ومسستوى المستوى المهارى لسباحة الصدر، وأثبتت سامية منصور ١٩٩١ الارتباط بين بعض القدرات التوافقية ومسستوى المستوى المهارى لسباحة الصدر، وأثبتت سامية منصور ١٩٩١ الارتباط بين بعض القدرات التوافقية ومسستوى المستوى المهارى لسباحة الصدر، وأثبتت سامية منصور ١٩٩١ الارتباط بين بعض القدرات التوافقية ومسستوى

الأداء على عارضة التوازن والحركات الأرضية ، وأثبتت أيضاً فاطمة عبد الهادى ١٩٩١م التأثير الإيجابي لتنميسة القدرة على التحكم في حركات الجسم داخل الماء – وهي ضمن القدرات التوافقية – على مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر ، أما دراسة كارم مصطفى ١٩٩٣م فقد أشارت إلى أن استخدام تدريبات تحسين الأداء مسن خلال الوحدة التدريبية له تأثير إيجابي في تقدم السرعة لسباحي الزحف على البطن ،ويرى الباحث أن هناك تشابه كبير فيما بين تدريبات تحسين الأداء وتدريبات تنمية القدرات التوافقية ، إلى الدرجة التي تجعل من الأخيرة جسزء من الأولى حيث يتميز كل منها بوجود درجة من التشابه بين طريقة الأداء الحركى لهسذه التدريبات مسع الأداء المهارى لطرق السباحة ، ويعتبر ذلك من الشسسروط الواجب توافرها عند العمل على تنمية القدرات التوافقية المهارى لطرق السباحة ، ويعتبر ذلك من الشسسروط الواجب توافرها عند العمل على تنمية القدرات التوافقية (٣ : ٢١٢ ، ٢٠) .

۸-عند القيام بتحديد وتصميم التمرينات وكذلك عند تصميم البرنامج التدريبي ، لجأ الباحث إلى طريقسة الحصر المرجعي ، واستطلاع آراء الخبراء ، حيث يعتبر من أفضل الطرق المتبعة لهذا الغرض ، وهذا إقتسداءا بدراسني سناء الجبيلي . ١٩٩٩ م وفاطمة عبد الهادي ١٩٩١ م .

٩- تعتبر طريقة قياس المحكمين للمستوى المهارى باستخدام استمارة معدة لذلك من أفضل الطرق المتبعة لذلك وهذا
 إقتداءا بدراستي فاطمة عبد الهادى ١٩٩١ م ، وكارم مصطفى ١٩٩٣ م

• ١-أكدت دراسة ملود زيكوسكا و تاكيندورف ١٩٩١ م ، أن القدرات التوافقية قدرات خاصة ترتبط بالنشساط الرياضي الذي يمارسه اللاعب ، حيث أشارت الدراسة إلى أن لطبيعة كل نشاط رياضي وتدريباته أثسر علسي اختلاف مستوى قدرتين توافقيتين وهما الإحساس بالإيقاع الحركي ، والتوافق الحركي .

الفصل الثالث

إجسراءات البسحت

أولاً : منهج البحث .

ثانياً : عينة البحث .

ثالثاً : وسائل جمع البيانات .

رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة

خامساً : اختيار المساعدون .

سادساً: الدراسات الاستطلاعية.

سابعاً : البرنامج التدريبي .

ثامناً : الدراسة الأساسية .

تاسعاً : المعالجات الإحصائية .

الفصل الثالث إجسراءات البحث

أولا: منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي في التحقق من أهداف البحث واختبار الفروض ، وذلك بتنفيذ التصميم التجريبي لجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، كما استخدم الباحث أيضا المنهج الوصفى خلال أحد دراسات البحث الاستطلاعية.

ثانيا: عينة البحث

١ - طريقة اختيار العينة

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحى بعض أندية منطقة الجيزة للسباحة القصيرة المشتركين في فالنات بطولة المنطقة في الموسم الرياضي ١٩٩٥ م .

٢ - شروط اختيار العينة

- i أن يكون سباحو العينة مسجلين بالاتحاد المصرى للسباحة .
- ب ألا يقل العمر التدريبي لكل من سباحي العينة عن سنتين كحد أدني .
- جـــ أن يكون سباحو العينة من الذكور مواليد أى من سنتي ١٩٨١ ، ١٩٨٢ م .

٣ – أسباب إختيار العينة

أ - أن يكون سباحو العينة قد اشتركوا جميعا في نمانيات بطولة منطقة الجيزة ١٩٩٥ م .

ب - أن يكون سباحو العينة في المرحلة السنية المقصودة بالبحث - وهي مرحلة تحت ١٥ سسنة - وقست إجراء الدراسات الاستطلاعية و الأساسية للبحث ، والتي أجريت جميعا في عام ١٩٩٦م ، حيث كانت بطولة منطقة الجيزة ١٩٩٥ م هي البطولة الأخيرة للمنطقة قبل إجراء دراسات البحث.

جــ - أن الباحث كان يعمل مدربا لفريق تحت ١٥ سنة بأحد أندية منطقة الجيزة للسباحة القصيرة وهــو نادى الزمالك للألعاب الرياضية وقت إجراء البحث، مما سهل من إخضاع سباحى هذا النادى للبرنــامج التدريــى الخاص بدارسة البحث الأساسية تحت إشرافه وتوجيهه ،كما سهل أيضا الاستعانة بــباحى الأندية الأخــرى لمنطقــة الجيزة لإجراء دراسات البحث الاستطلاعية.

د – موافقة الأجهزة الفنية والإدارية لأندية منطقة الجيزة للسباحة القصيرة على التعاون مع الباحث في تنفيذ البحث بإجراءاته المختلفة .

٤ - حجم عينة البحث

لتحديد حجم عينة البحث قام الباحث بحصر أعداد السباحين المشتركين في أمانيات بطولة الجيزة ١٩٩٥ م المرحلة السنية تحت ١٤ سنة – وكان عددهم ٢٧ سباح – ، والانصال بحم وبأجهزة أنديتهم الفنيسسة والإدارية ،

للحصول على الموافقات اللازمة الاشتراك هؤلاء السباحين في دراسات البحث المختلفة ، حيث أسفر ذلسك عسن الحصول على موافقات إشتراك (٢٥) سباح ، وهم يشكلون الحجم الكلى لعينة البحث ، بينما اعتذر عن الاشستراك في دراسات البحث أنين من السباحين نظراً الانتظامهم في تدريبات منتخب جمهورية مصر العربية للناشئين.

٥ - تقسيم عينة البحث على دراساته المختلفة

قام الباحث بتقسيم إجمالي حجم عينة البحث إلى ثلاث مجموعات وفق ما يلي :

أ - مجموعة الدراسات الاستطلاعية

اشتملت هذه المجموعة على (١٥) سباح ، هم سباحى أندية الصيد وطلعت حرب والتوفيقية والبنك الأهلى، وقد تم تقسيم هذه المجموعة بالطريقة العشوائية البسيطة (٥٤ : ٩٤ – ٩٩) ، على الدراسات الاستطلاعية وفق ما يلى:

- مجموعة الدارسة الاستطلاعية الأولى:

وقد اشتملت على (٥) سباحين بواقع (٣) من نادى الصيد ، (١) من نادى طلعت حرب ، (١) من نــــادى البنك الأهلى .

- مجموعة الدراسات الاستطلاعية الثانية والثالثة والرابعة:

وقد اشتملت على (١٠) سباحين بواقع (٤) من نادى الصيد ، (٥) من نادى طلعت حسرب ، (١) مسن التوفيقية ، وكان سباحو هذه الجموعة من خارج مجموعة الدراسة الاستطلاعية الأولى .

ب - مجموعة الدراسة الأساسية

اشتملت مجموعة هذه الدراسة (١٠) سباحين ، هم سباحي ، نادى الزمالك للألعساب الرياضيسة ، وكسان سباحو هذه الجموعة من خارج مجموعة الدراسات الاستطلاعية (ن = ١٥).

والجدول رقم (٢) يوضح توزيع عينة البحث من سباحي أندية منطقة الجيزة للسباحة القصيرة على دراسات البحث المختلفة.

جدول رقم (٢) توزيع سباحي عينة البحث على دراسات البحث المختلفة

			_		•	
عدد الساحون المشتركون ف بطولة الحيرة	عدد السباحون المشتركون فى الدراســــة الأســاسية	المشتركون فى الاستطلاعية الثانية الثانية والثالثة والرابعة والرابعة والرابعة الشالية الشابعة الشابعة الشابعة ا	عدد السباحون الدراسات ا الأولى	عدد السباحون المشتركون ف عينة البحث	الأندية	٠
11	١.	1		1.	الز مالك	1
٨	-	٤	٣	v	الصيد	۲
٦ -	-	3	١ ،	۱ ۹	طئعت حرب	٣
١ ١	-	1	_	1 1	التوفيقية	٤
	-	-	١ ،	1	البنك الأهلى	•
**	١.	١.	0	70	انجوع	

٦ - التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول أهم المتغيرات التي يجب ضبطها بين مجموعتي التصميم للبحث (مرفق رقم ١) وقد استقرت آراء الخبراء - كما سيتضح خلال عرض فتائج هذا الاستطلاع لآراء الخبراء - عنسى حصر هذه المتغيرات فيما يلي:

- السن . الطول .
- - حجم الأنده . حدة الانتباه .
 - ثبات الانتباه . توزيع الانتباه .
 - تركيز الانتباه . تحويل الانتباه .
 - المستوى المهارى . القدرات التوافقية المختارة .

وقد قام الباحث بتحديد القدرات التوافقية الرئيسية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحست ١٥سنة ، خلال إحدى الدراسات الاستطلاعية للبحث باستخدام التحليل العاملي كأسلوب إحصائي مساعد ، وذلك لتكسون هذه القدرات هي المتناولة بالبحث ، وقد تحددت القدرات التوافقية الرئيسية – كما سيتضح خلال عرض نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية – فيما يلي :

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزهن قطع هسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فسسردى متنوع.
 - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة .
 - القدرة على الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة .
 - القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أى طريقة من طرق السباحة .
 - القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردى المتنوع .
 - القدرة على التوازن الحركي حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحتي الدولفن والصدر.

وفى ضوء هذه المتغيرات التى أقرها الخبراء، تم إجراء التكافؤ بين مجموعتى التصميم التجريبي للبحث . حيث تم تقسيم عينة الدارسة الأساسية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، اشتملت كل منهما على (٥) سباحين ، وفيما يلسى عرض للتكافؤ كإجراء لما بين الجموعتين ، حيث يوضح الجدول التالى رقم (٣) المتوسطات الحسابية لكلا من مجموعتى البحث وقيم (ذ) لدلالة الفروق بين المجموعتين في كل متغير من متغيرات البحث الواجب ضبطها .

جدول رقم (٣) المتوسطات الحسابية لكل من مجموعتى البحث التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بين المجموعتين في كل متغير من متغيرات البحث

ن, = ه	ن, = ه	<u></u>					
قيمة	قيمة	مجموع رتب	مجموع رتب	متوسط	متوسط	المتغيرات	٩
(ذ)	(ی)	المجموعة	الجموعة	المجموعة	المجموعة		
الخسوبة	الخسوبة	التجريبية	الضابطة	الضابطة	التجريبية		
-۱۰٤-	17	44	44	۱۷	17,7	الإحساس الحركي العضنسسي	١ ،
]	بزمن ومسافة الدفسع مسن	
				i		حائطي الدورانات لسسباحة	
						۲۰۰ متر فردی متنوع	
-۱۰۷ر	١٢	47	**	۲	۲	الإحساس الحركي العضلي	۲
					<u> </u>	بمسافة السباحة	
-ه٤٧ر	٩	7 £	٣١	۲۷ر	٦٦	الإحساس الحركي العضلسي	٣
						باتجاد السباحة	
-۱۰۶-	١٢	**	47	۸۶ر	۸۲ر	القدرة علسى الربسط بسين	٤
					[حركسات أجسزاء الجسسم	
						المختلفة مع أى طريقـــة مـــن	
						طرق الساحة	
-۷۶۲۲	٧	٣٣	**	۲,٤	٣,٤	القدرة على الإحساس بوضع	٥
						التوازن النابت لبدء سسسباحة	
						الفردى المتنوع	
۳۳۶۰ر	٩	٣١ [7 £	۸۷ر		القدرة على التوازن الحركسي	٦
			•			حول المحور الأفقى للجسم	
	•					خـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
						والصدر	···
-117ر	11,0	77,0	۲۸,۵	٥٣ر	٣٤ر	حجم الانتباه	<u> </u>
-۷۳۱ر	9	۳۱	7 £	0.,40	००,९६	حدة الانتباه	٨
-۳۱۳ر	11	77	79	۳٤ر	١٤ر	فبات الانتباه	9
-۱۰٤ر	17	71	77	0, £ A	0,04	توزيع الانتباه	1.
-۱۹۴۰	٨	٣٢	44	77,17	٧٨,٣٧	تركيز الانتباه	11
-۱۹۶۰	٨	78	٣٢	٧,٦٥	٧,٢٢	تحويل الانتباه	
-۱۳۳ر	11	77	44	١٨٤	۱٧٨,٤	المستوى الرقمسمي لسسباحة	
						۲۰۰ متر فردی متنوع	
-۷۳۱ر	٩	71	7 £	7.,08	٦٣,٢٨	المستوى المهارى	1 £
-۱۹۸ر	۸,٥	71,0	77,0	۱۵۸,۸	17.7	الطول	10
1,471-	۵,۲	77,0	41,0	00	٥٨,٤	الوزن	17
-67701	۷,٥	44,0	77,0	18,7	11,7	السن	

^{*} قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٥٠٥ = ± ١٩٩٦ .

يتضح من الجدول رقم (٣) ، أن قيمة (ذ) المحسوبة بين مجموعتى البحث في متغسسيرات الخاضعة للضبط التجريبي تتراوح قيمتها ما بين (-٤٤٠ ار ، - ١٢٢١٠) ، وهي قيم أقل من قيمة (ذ) الجدولية عنسد مستوى (٥٠٠٠). والتي تساوى (± ١٩٩١) ، مما يشير إلى عدم وجود قيم دالة إحصائياً بين مجموعتى البحث في أي متغير من المتغيرات المحددة ، وبالتالي فإن ما قد يحدث من تغيرات في قيم (ذ) بين القياسين البعديين لجموعتى البحث يمكسن أن يرجعه الباحث إلى العوامل التجريبية التي سوف تتعرض لها الجموعة التجريبية ، نظراً لتكسافؤ مجموعستى البحسث في المتغيرات التي تم على ضونها الضبط التجريبي .

ثالثا: وسائل جمع البيانات

استخدام الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات:

نظراً لطبيعة البحث فقد كان إعتماد الباحث على أكثر من وسيلة لجمع البيانات ، حيث تمثلت في :

١ - الملاحظة العلمية:

المسرية . حيث مكنه ذلك من الوقوف على مشكلة البحث . حيث لاحظ إهمال تلك السبرامج لتنميسة القسدرات الموافقية ، لأسباب عدة قد تكون لضيق الفترات الزمنية لاستخدامها ، أو بقصر استخدامها على اتجاهسات محسدودة للتدريب ، أو بقصر أساليب أداء التمرينات التي تعمل على تنميتها على صور محدودة من هذه الأساليب .

: - Ihm - Y

قام الباحث بحصر للمراجع التي تعرضت للقدرات النوافقية بأغراض:

أ - تحديد القدرات التوافقية العامة:

والجدول التالي رقم (٤) يوضح القدرات التوافقية وفق ما ثم ذكره في هذه المراجع .

. 4 البررنيية 7 _ H. 4 3 النبال العركى Ä 4 7 ۷. : Ĩ 4 7 4 السرعة لعركب 7. ۷. مرونة فمرعة į 4 ĩ 4 ? 4 : 4 قدة الاعدان : 4 ۲. 1 ٦ 4 4 7 4 ∢. 4 4 برعة رد النط العركى į ٦ ۷. 4 4 " 4 e. 4 4 لغرة على لكيف لحركى • 4 4. 4 4 الترجبه المكلى[تقير الوضع]ا • • 4 ۷. 4 7 4 4 4 4 الاحساس بالإيقاع العركى 3 4 4 4 4 7 4 4 , ۷, 3 ~ 4 4. 4 4 4 ; 17% ÷ : 1117 سة فشر 1444 į :: A-T-TAA ورسيدم عدد المؤلفون أيجديا. : بيانات عن الموجع ፥ 3 ŧ : 7 1 ; = ; رتم فترسع بي بلب فتر اسع = معلى كالقرائع طلا السب غوية لاحاج بلاغن مد العاجات وص معدم طلس مد دخاق وابى حد الموحل أساء مد علمرد أير طولا مؤد فلاح 1111 بارز برمالك جي ويحروه المصدوة مدد الإقاين اللبن يم الموافق ۸ وشر هاین

جدول رقم (٤) القدرات التوافقية وفق ما تم ذكره في المراجع التي أطلع عليها الباحث

وقد ارتضى الباحث لقبول القدرة أن تحصل على نسبة (٥٠٪) على الأقل من إجماع المراجع عليها .

وبذلك يتضح من الجدول السابق رقم (٤) أن (٧) قدرات فقط قد حصلت على نسبة (٥٠٪) فأكثر، مـــن جملة ما أجمعت عليه المراجع من تحديدات للقدرات التوافقية ، وبذلك تكون القدرات التي تم قبوها هي :

التوازن، القدرة على الربط الحركى، الإحساس الحركى العضلى، الإحساس بالإيقساع الحركسى، الرشاقسة. التوجيه المكانى (تقدير الوضع)، القدرة على التكيف الحركى.

ب - تحديد أسس تنمية كل من القدرات التوافقية الرئيسية لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع: ولقد تم ورود حصر لهذه الأسس في الفصل الثاني .

ج - تحديد وسائل القياس الممكن استخدامها لقياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع: وقد اتضح للباحث قصور شديد فى توافر وسائل قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع ، نظراً لارتباط هذه القدرات بالنواحى المهارية الخاصة بسباحة هذا السباق ، مما ألزم الباحث بضرورة تصميم اختبارات خاصة لقياس تلك القدرات ، يرتبط أداؤها بالنواحى المهارية الخاصة بحذا السباق .

٣ - استمارات استطلاع آراء الخبراء :

قام الباحث بتصميم خمس استمارات لاستطلاع آراء الخبراء ممن تتوافر لهم الشروط الآتية :

- أن يكون من الحاصلين على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرباضية .
- أن يكون من العاملين في مجال تدريس أو تدريب الرياضات المائية ، لمدة لا تقل عن عشر سنوات .
 - أن يكون من أعضاء هيئة التدريس بإحدى كليات التربية الرياضية لمادة الرياضات المائية .

وفيما يلي يوضح الباحث الغرض هن كل استمارة من هذه الاستمارات و كذلك نتيجة استخدام كل منها :

أ - استخدمت الاستمارة الأولى (مرفق رقم ١) بغرض تحدید أهم المتغیرات التی یجب ضبطها للتكافؤ والتجانس بین
 بجموعتی التصمیم التجریبی للبحث ، ویوضح الجدول رقم (٥) نتیجة استطلاع آراء الخبراء حسول هسذه المتغیرات.

جدول رقم (٥) أهم المتغيرات التي يجب ضبطها للتكافؤ بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث

						<u> </u>	بسر عی		4		<u> </u>	, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	
المستوى المهارى	ممنوى القدرات التوافقية المحددة	جدة الانتباه	تحويل الأنتباه	توزيع الانتباء	تركيز الاشباء	ثبات الانتباء	حجم الانتباه	الممنوي الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	الطول الكلى للجسم	وزن الجسم	السن	أسمساء السسادة الخبراء"	
1	1							1	1	1	-	أ.د/أبو العلا أحمد عبد	1
												الفتاح	
V	1	1		7		1		٧	1		1	أ.د/عادل فوزى جمال	۲
1	1	1	7	7	7	1	1	۷.	1	4	1	ا.د/عديلة أحمد طلب	٣
1	1	1	1	1	V			4	1	1	4	i.م.د/ عزة مصطفـــــى	٤
												نصار	
√	7							4	1	4	4	أ.د/ عصام محمد حلمي	٥
1	4	7	1	7	7	7	1	1	√	4		۱.م.د/ محسد مجسدی	7
												حــن منصور	
		1	1	1	7	1	4	1	1	٧	7	أ.د/ محمود عبد الفتاح	٧
												عنان	
1	1	1	1		1		√	1	1	4		ا.د/عمود عمد حسن	٨
4	1	4	1	√	1	4	✓	√	1	1	√	ا.د/ مصطفی کـاظم	٩
							ļ		ļ	ļ		مختار	
√	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	اً.د / نادیة حسن رسمی	
4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	i.د/ نبيلة لبيب محمود	
1	1	1	√	1	1			٧	1	4	1	آ.د/ هدی محمد طاهر	
11	11	١٠.	٩	1	9	٧	٧	١٢	١٢	11	4	وع بة المنويــــــة	الججه ———
2 41,14	211,14	2 45,57	740	14.	14.	144,00	ZOAPP	X1	21	841,14	χvs	بة المنويـــــة	النسر ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
				. –									

م ترتيب السادة الخبراء أبجديا .

تم اختيار تلك المتغيرات التي اتفق عليها ٥٠٪ فأكثر من الخبراء .

وبناءاً على نتائج الجدول السابق رقم (٥) ، فإن أهم المتغيرات التي يجب ضبطها بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث ، هي نفس المتغيرات التي سبق عرض نتائج إجراء التكافؤ لها بين مجموعتي البحث كما اتضح من جدول رقم (٣) .

ب - استخدمت الاستمارة الثانية (مرفق رقم ۲) بغرض تحديد المهارات الخاصة بسباحة ، ۲ متر فردى متنوع ، والأهمية النسبية لكل من هذه المهارات حتى يمكن تصميم استمارة تقدير المستوى المهارى لهذه السباحة ، وقد تم قبول المهارات التي يتفق عنيها ، ٥٪ فأكثر من الخبراء ، وتم حساب الأهمية النسبية لكل مسهارة وفسق عسدد الموافقات التي أبداها الخبراء تجاه كل من المهارات التي تضمنتها الاستمارة وحساب نسبتها مع المجموع الكلي لموافقاتهم .

والجدول رقم (٦) يوضح نتيجة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم المهارات الخاصة بسباحة ، . ٢ متر فردى متنوع للسباحين الناشنين تحت ١٥ سنة ، والأهمية النسبية لكل مهارة .

: 14,14 = ۷. = : : ţ, ۷. الأهمية النسبية للمهارات الحاصة بسباحة ٢٠٠ متر فودى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ : : : الرمائر بطريد. السفو : : : 4. ۷. : 4. = ۷. 4. ۷. | = 1 ۷. 111.14 ۷. = ۷. ۷. = : = ۷. 4, ۷. المهارة أ.د/ ايو العلا احد عبد الفتاح أرد / عمود حد المناح حان أعداعة مصطلى لصار ا.د/ سامی عمد الشریق اه / عدى عمد أبو زيد ا.د/ نادية حسن رحمي ا.د / مادل لوزی جال اد/ للالب مود ا د/ معام عند على ا د ا عند میری میر ا د ا مدی عمد طام أ.د/ متولى عليار غام الخيراء السادة <u>È</u>. <u>ب</u>ة

جلول رقم (٦

" ثم توليب المساوة الخواه أيملها.

وبناءً على النتائج الموضحة بالجدول السابق رقم (٦) فقد تم قبول جميع المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥سنة حيث حصلت كل مهارة من المهارات المعروضة بالاستمارة على نسبة أكبر مسن ٥٠٪ من إجماع الخبراء ، و لكن اختلفت الأهمية النسبية لكل منها، كما يلي :

- ضربات الذراعان بطريقة سباحة الدولفن ، وأهميتها النسبية (٧ ، ، ٥ ٪) .
 - ضربات الرجلان بطريقة سباحة الدولفن ، وأهميتها النسبية (٥,٠٧ ٪) .
 - التنفس بطريقة سباحة الدولفن ، وأهميتها النسبية (٧ ٥,٥ ٪) .
 - السباحة الكاملة بطريقة سباحة الدولفن ، وأهميتها النسبية (٥,٥٧ ٪) .
- الدوران من سباحة الدولفن إلى سباحة الظهر ، وأهميتها النسبية (٤,٦١ ٪) .
 - ضربات الذراعان بطريقة سباحة الظهر ، وأهميتها النسبية (٥,٠٧٪).
 - ضربات الرجلان بطريقة سباحة الظهر ، وأهميتها النسبية (٥,٠٧ ٪).
 - السباحة الكاملة بطريقة سباحة الظهر ، وأهميتها النسبية (٥,٠٧ ٪) .
- الدوران من سباحة الظهر إلى سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٤,٦١ ٪) .
 - ضربات الذراعان بطريقة سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٧ ، ٥ ٪) .
 - ضربات الرجلان بطريقة سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٧ ، ٥ ٪) .
 - التنفس بطريقة سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٧ ، ٥ ٪) .
 - السباحة الكاملة بطريقة سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٧ ، ٥ ٪) .
- الدوران من سباحة الصدر إلى سباحة الزحف على الباطن ، وأهميتها النسبية (٤,٦١ ٪) .
 - ضربات الذراعان بطريقة سباحة الزحف على البطن (٥,٠٧ ٪).
 - ضربات الرجلان بطريقة سباحة الزحف على البطن (٥,٠٧ ٪).
 - التنفس بطريقة سباحة الزحف على البطن (٥,٠٧ ٪).
 - السباحة الكاملة بطريقة سباحة الزحف على البطن (٧,٠٧).
 - البدء (٧٠,٥٪).
 - إلحاء السباق (٧٠,٥ ٪).

ج - استخدمت الاستمارة الثالثة (مرفق رقم ٣) ، بغرض استطلاع آراء الخبراء حول أهمية كل مسن القسدرات التوافقية التي تم الحصول عليها من خلال المسح المرجعي بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع ، وإضافة أى قدرات توافقية أخرى يروا أنما هامة لهؤلاء السباحين .

وقد تم قبول القدرات التي حصلت على نسبة ٥٠٪ فأكثر من اتفاق السادة الخبراء على أهمية كـــل منـــها لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع .

والجدول التالى رقم (٧) يوضح نتيجة استطلاع آراء الخبراء ، حول تحديد أهمية القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

جدول رقم (٧) أهمية كل من القدرات التوافقية بالنسبة لسباحي

۲۰۰ متر فردی متنوع

		-			, , , , , ,			
	تحديد القدرات التوافقية وأهميتها النسبية							
القسرة	النوحبه		الإحساس	الإحساس	القدرة		أسمساء	م
على	المكابى	الرشاقة	ولقياك	اخركى	على الربط	التوازن	الـــادة	
تكت	(تقدیر		اخركى	بعصنى	الحركى		الخبـــراء"	
اخرکی_	الوضع							
٧		٥	١.	١٠.	٧		أ.د/أبو العلا أحمد عبد	١ ١
							الفتاح	
1	٣	١			٣		أ.د/عادل فوزى جمال	۲
1.	١.	١.	9	4	١٠	١.	أ.د/عدينة أحمد طلب	٣
٦	٨	٩	١.	١.	١٠	١.	أ.م.د/ عزة مصطفـــــى	٤
	ĺ						نصار	
١.	4	3	Y	٩	١.	٥	ا.د/عصام محمد حلمي	3
٦	١.	٧	٩	١.	١.	٧	أ.م.د/محمد مجسدي	٦
							حسن	
*********	-	٧	4	٨		٧	أ.د/محمود عبد الفتاح	٧
							عنان	
١.	7	3	١.	٨	١.	0	أ.د/ محمود محمد حسن	٨
<u>v</u>	٨	٧	3	4	١.	Υ	أ.د/ مصطفى كساظم	٩
							عضار عضار	:
٠, .	١.	١.	١.	١.		.1 •	ا.د/ نادیة حسن رسمی	١.
	0	١,	^	٩	۹ ا	0	ا.د/ نبيلة لبيب محمود	11
3	_	٩	١.	١,	١.	1.	ا.د/هدی محمد طاهر	17
7 €	, VV	٧٥	97	1.7	99			11
72.27	Z16,1V	77.,45	14. 44	[As	XAT.a	γ٦, χιτ.ττ	المجموع	
						n	النسبة المنوية	

تم ترتيب السادة الحبراء أبجديا .

ينضح من الجدول السابق رقم (٧) أن السبع قدرات الني سبق قبولها سابقا خلال المسح المرجعسسي ، قسد حصلت جميعا على نسب اتفاق أكبر من (٥٠٪) من السادة الخبراء لأهمية كل قدرة من هذه القسدرات التوافقية بالنسبة لسباحي ٠٠٠ متر فردى متنوع ، مما يؤكد الثقة في تحديد هذه القدرات ، ولقد جاء ترتيبها وفسق النسبب المنوية لاتفاق السادة الخبراء على النحو التالى : –

الإحساس الحركى العضلى، فالقدرة على الربط الحركى ، فالإحساس بالإيقاع الحركى ، ثم الرشاقـــة ، ثم التوجيه المكانى (تقدير الوضع) ثم التوازن ، وأخيراً القدرة على التكيف الحركى.

د - وكانت الاستمارة الرابعة (مرفق رقم ٤) بغرض استطلاع آراء الخبراء لتحليل محتوى القدرات التوافقية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع التى سبق الحصول عليها، نتيجة لاستطلاع آراء الخبراء باستخدام الاستمارة الثالثة ، وذلك لأنه بالنظرة التحليلية للقدرات التوافقية التى تم الحصول عليها بطرح الاستمارة الثالثية ، اتضبح ان هذه القدرات طائفية التكوين ، فكل منها يتكون من العديد من القدرات الأولية ، كما ألها أيضا غير مستقلة التكويسين ، فعض القدرات الأولية تشارك في تكوين قدرات طائفية أخرى .

كما أن معظم هذه القدرات لا يوجد لها اختبارات – في حدود إطلاع الباحث – يمكن استخدامها في عملية القياس، ومن ثم كان لابد من تحليل محتوى القدرات الطائفية التي تم الاتفاق عليها ، للتوصيل إلى مكوناتها الأساسية (principle Components) من القدرات الأولية ، حتى يمكن اختيار أو تصميم الاختبارات المناسبة لقياس هذه القدرات الأولية ، وبالتالي التوصل إلى وسيلة لقياساس كل قيدرة مسن تلك القدرات الطائفية لقياس هذه القدرات الأولية ، وهذا يعتبر خطوة ضرورية لتحديد القدرات التوافقية الرئيسية وتكوين بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات بشكل موضوعي .

وقد عرض الباحث بالاستمارة (الرابعة) لاستطلاع آراء الخبراء ، تحليلاً افتراضياً لكل قدرة من القدرات التوافقية التي سبق الإشارة إليها ، وذلك من وجهة نظر الباحث ، مع حرية إضافة الخبراء لأى قدرات أولية. يسرون إضافتها إلى القدرات الأولية التي افترضها الباحث .

ولقد أرتضى الباحث استبعاد القدرات الأولية التي تحصل على نسبة أقل من (، 0 ٪) من مجمسوع اتفاق السادة الخبراء لأى من القدرات الأولية الافتراضية المكونة لأى قدرة توافقية طائفية من تلك القدرات المسراد تحليل محتواها .

وتوضح الجداول التالية أرقام (٨) ، (٩) ، (١١) ، (١١) ، (١٢) ، (١٢) ، نتيجة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد محتوى القدرات التوافقية الطائفية الحاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .

جلول رقم (٨) النسبة المتوية لآراء الحيراء حول محتوى الإحساس الحركى العضلى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

ا م د (عند مصطفی نصار الله ا م د (عند مصطفی نصار الله ا د (عصام محمد حلمی الله الله الله عبد الله م د (عمود محمد حسن رسمی کاظم مختار اد (نیبلة لیب محمود الله اد (نیبلة لیب محمود الله الله الله الله الله الله الله الل	77	***							
	1.	71.	7.	٠٨.	7.1.	%.	٠٧٪	z1••	74.
		_	•	>	_	>	<	7.	
	7	4	~	۷	4	4	4	2	
	4	_	ح	_	4	ح		. ~	4
	۷		ح		4	. ~		. ~	-
مد طعب مصطفی نصار ۷ محمد حلمی ۷ قد عبد النعم ۷	4		ح	4			4	~	2
مد تعدد مصاو الا المحدد حلمي المحدد حلمي المحدد الم	4	ح	ح		4		. ~	_	_
معطفی نصار ۷	۷.	<	_	ح	. ~			. 2	_
-	_	_		~		4		. ~	_ <
٠ ا ا ا ا ا	۷	۷	4			. 2	~	_ <	_
ا.د/عادل فوزی جمال ۷	٧	٧		~	۷			. 4	
ا.د/ أبو الملا أحمد عبد اللماح	4	٧	4	4	4	4	~	4	_
اللارة على الاصالان الحركي العضلي المركي المركي العضلي المركي ال	قتدرة طى الاحساس قعركى قعضلى بزمن قطع مسافة فيده لسيلمة ١٠٠ مثر فردي متنوع	الكدرة حلى الاحساس الحركي العضلي برّ من أصلح مسافة الدفع من حاملي الدور إلات لمبلحة ٢٠٠ متر فردي متدوع	الغدرة على الاحساس الحركى . العضلى بمسافة الآدام خلال السبلعة	الندرة طى الاحساس العركى العضلى بمسافة البدء اسباعه الفردى منتوع	النرة على الاحساس الحركي العضلي بمسافة النفع من خفطي النورانك خلال سيلحة ٢٠٠ متر فردي منتوع	القدرة على الاصبان العركى العشلى بالقوة	لأنارة على الاحساس العركي العضلي بالاحباء خلال المولحة	الكثرة على الاحساس الحركي العضلي بتأيير وضع الجمع في الماء خلال الدرايات	الندرة على الاصباس الحركي العضلي يوضع التوازن الثابت خلال اليدو المبلحة ٢٠٠ متر فردي متنوع

يتضح من الجدول السابق رقم (٨) ، أن جميع القدرات الأولية التي عوضت على السادة الحيراء لى استعارة استطلاع الرأى . قد تعدت نسبة • ٥٪لاجناع الحيواء عليها كساحد القسدوات الأوليسة المكسون للإحساس الحركي العضلي لسباحة • ٣٠ متر فمردي متنوع للسباحين الناشنين تحت ١٥سنة ، وعلى ذلك لم تستبعد أي قدرة من القدرات التوافقية الأولية المعروضة .

جدول رقم (٩) النسبة المتوية لآراء الخبراء حول محتوى القدرة على الربط الحركى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

رشاقة الدورانات خلال	القدرة على الربط بين حركات أجزاء	القدرات	
سباحة ٢٠٠ متر	الجسم خلال	أسماء الأولية	۴
فردى متنوع	السباحة	السادة الخبراء"	
√	V	أ.د/أبو العلا احمد عبد الفتاح	1
√	V	أ.د/عادل فوزى جمال	۲
√	√	ا.د/ عديلة أحمد طلب	٣
√	√	أ.م.د/ عزة مصطفى نصار	٤
√	V	ا.د/ عصام محمد حلمي	٥
√	√	أ.د/ ليلي أحمد عبد المنعم	٦
√	√	أ.د/ محمود محمد حسن	٧
	√	أ.د/ مصطفى كاظم مختار	٨
7	√ .	أ.د/ نادية حسن رسمي	٩
1	1	أ.د/ نبيلة لبيب محمود	١.
4	1.	الجم_وع	
% 9 •	71	النسبة المئويسة	

ثم ترتيب السادة الخبراء أبجديا .

يتضح من الجدول لسابق رقم (٩) أن جميع القدرات الأولية التي عرضت على الخبراء في استمارة استطلاع الرأى، قد تعدت نسبة ٥٠٪ لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للقدرة على الربط الحركى لسباحة ٠٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وبالتالى لم تستبعد أى قدرة من القدرات الأولية المعروضة .

جدول رقم (١٠) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول القدرة على الإحساس بالإيقاع الحركى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

المترة على الاحساس الحركي العضلي بمسافة الفغع من حلطي المورقات خلال سياحة ٢٠٠٠ متر قردي متتوع	التدرة على الاحساس العركي المضلي يزمن قطع مسافة الدفع من حاطي الدورانات خال سباهه ٢٠٠٠ متر فردى متوع	الكوة على الاهماس الموركي المختلي بمسافة البدم لمبلحة . ١٠ متر فردي المنتوع	القدرة على الاهماس الحركي العضلي يزمن قطع مماثة اليدء لمبلحة ٢٠٠	القرة على الاهماس الحركي المضلى بمماكة ازواء خلال السياحة	الغفرة على الاحميلي بتوغيث الادام خلال السياحة	القرة علىالاحساس العركي المضلي يزمن الاداء خلال السياحة	القدرة على الاحساس الحركي الحشلى بالقرة	القدرات الأوليـــة أسماء السادة الخبــــراء*	P
1	1	1	1	٧	7	√	1	أ.د/أبو العلا أحمد عبد الفتاح	1
√	1		1	1	1	1		ا.د/ عادل فوزی جمال	۲
1	1		1	1	1	1	7	أ.د / عديلة أحمد طلب	٣
1	1	1	1		1	1	1	أ.م.د/ عزة مصطفى نصار	٤
1	1	1	1	1	1	1	1	أ.د / عصام محمد حلمي	0
7		1	1	1	1	1	1	أ.د/ ليلى أحمد عبد المنعم	٦
	 	1	1		1	1	7	أ.د / محمود محمد حسن	٧
	1		1	1		1		أ.د / مصطفى كاظم مختار	٨
1	1 1	1	1		1	1	7	أ.د/ نادية حسن رسمي	٩
1	1	1	1		V	1	1	أ.د / نيلة ليب محمود	١.
٨	٨	٧	1.	1	٩	١.	٨	المجم وع	
7,4.	7,4.	7.4 •	Z1 · ·	X٦٠	χ 4 •	X1	٪۸۰	النسبة المثويـــــة	

[&]quot; تم ترتيب السادة الخبراء أبجديا .

يتضح من الجدول السابق رقم (١٠) ، أن جميع القدرات الأولية التي عرضت على السادة الخبراه في استمارة استطلاع الرأى ، قد تعدت نسبة ٥٠٪ لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للقدرة على الإحساس بالإيقاع الحركي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وعليه فلم تستبعد أى قسدرة مسن القدرات التوافقية الأولية المعروضة .

جدول رقم (۱۱) النسبة المنوية لآراء الخبراء حول محتوى الرشاقة لسباحة ۲۰۰ متر فردى متنوع للسباحين الناشنين تحت ۱۵ سنة

القدرات القرة على الاحساس الحركي العضلى بتغير وضع الجسم في الماء خلال الدورنات المَّلَّ على الكيف العركي خلال الكُلَّراب من حفطي الموراثات خلال مسياحة ٢٠٠٠ مترفودي متنوع القدرة على الاحساس العركي العضلي بالإتجاه خلال السيلحة الأوليسية الغدرة على الاصماس الحركي العضلي بالقوة الاحسان العركي المضلي يزمن قطع البغع من حفظي الدر إلك حلال أسماء السادة الخبراء" 1 أ.د/أبو العلا احمد عبد الفتاح $\sqrt{}$ $\sqrt{}$ $\sqrt{}$ ١ $\sqrt{}$ $\sqrt{}$ $\sqrt{}$ أ.د/ عادل فوزى جمال ۲ $\sqrt{}$ $\sqrt{}$ $\sqrt{}$ $\sqrt{}$ أ.د/ عَدَيلة أحمد طلب ٣ $\sqrt{}$ $\sqrt{}$ $\sqrt{}$ أ.م.د/ عزة مصطفى نصار ٤ 1 $\sqrt{}$ $\sqrt{}$ أ.د/ عصام محمد حلمي $\sqrt{}$ ٥ 1 $\overline{\checkmark}$ $\sqrt{}$ أ.د / ليلي احمد عبد المنعم $\sqrt{}$ ۲ 1 $\sqrt{}$ ا.د / محمود محمد حسن ٧ $\sqrt{}$ 1 أ.د/ مصطفى كاظم مختار ٨ 1 أ.د/ نادية حسن رسمي $\sqrt{}$ √ ٩ $\sqrt{}$ $\sqrt{}$ $\sqrt{}$ $\sqrt{}$ $\overline{\sqrt{}}$ $\sqrt{}$ أ.د/ نبيلة لبيب محمود ١. ٧ ١. ٧ ٧ ٦ النسبة المتويسسية ٧١.. %Y• **%1.. %Y**• %Y. ۲,۲۰

يتضح من الجدول السابق رقم (١١) ، أن جميع القدرات الأولية التي عرضت علم السادة الخسبراء في استمارة استطلاع الرأى، قد تعدت نسبة ، ٥٪ لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للرشاقة لساحة ، ٢ متر فردى متنوع للسباحين تحت ١٥ سنة ، ومن ثم فلم تستبعد أى قدرة مسن القسدرات التوافقيسة الأوليسة المعروضة .

ثم ترتيب السادة الخبراء أبجدياً .

جلول رقم (۱۲) النسبة المتوية لآراء الحيراء حول محتوى القدرة على التوجيه المكانى (تقدير الوضع) لسباحة ۲۰۰ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ۱۵ سنة

.¥.	>	2	4	۷	2	۷	4	4			القدرة على الربط بين حركات لجزاء الجمع خلال السياعة
.\.	>	٧	4		2	ح.	٧	V		~	النوة على التكيف المركى خلال الهام سبلحه ٢٠٠ متر فردى متنوع
.6%	•	٧	۷	~	4	ح.	~	7		ح	لنسرة على لتكسيف العركسي خسلال الافتراب من حفيطي الدوراسات خلال سيلعة ٢٠٠ متر فردي متنوع
.v.	>	٧	V			۷	۷	V	1	۷	لقرة على الاحمساس بوضيع الثوازن الثابث خلل البدء لمبيلعة ٢٠٠ مثر فردى متترع
Z	•	۷	۷	۷	2	٧	۷	1	V	۷	رشافة الدواتات خلال سيلمة ٢٠٠ متر فردى منتوع
7.7.	-		4			ح	4	1	V		المُنرة على الاحساس بتوقيت الاداء خلال المبلحة
ž·		7	V	۷	2	٧	۷	V	V	٧	المنارة على الترازن العراق خال السباحة
73.	۵	7	V	۷		۷	۷	V	V	ح	التنوة على الاحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خلال الدو السباعة ٢٠٠٠ متر فردي منتوع
23	7	4	1	۷	۷	٧	۷	V	V	4	اللبرة على الإمساس العركى العضلى بتغيير وضع الجمم فى الماعتلال الدوراتات
.v.	>	2	7		4	4	۷	7		~	قترة على الامسلس الحركي المضلي بالإحجاد خلال السياحة
٠٧٪	<	1	1				۷	1	V	ح	النبرة على الامساس العركى الحضلي بالنوة
χ.Α.	>	2		٧	7	4		2	٧	۷	الكرة على الاحسساس الحركس العضيان بمسافة الناع من هامل الدورانات لسياحة ٢٠٠ مثر فردن متتوع
%0.	•	4		~		V				V	اللدرة على الامساس العركي العضائي مسافة البدء لسياعة ٥٠٠ متر فردي منتوع
	<	4			7	V		2	2	2	الذرة على الإحساس العركى العضلى بمسانة الأداء خلال السباعة
.۷٪	>	2		٧	7	٧		۷	1	٨	للنرة طى الاحساس الحركى العضلية من قطع مسقة الدفع من حاطى الدروانات لسباعة ٢٠٠ متر فردى متتوع
	•	~		٧	_	۷.					المتدة على الاحسلس الحركى العضلييزمن قطع مسافة البدء اسبلعه ٢٠٠ مثر فردن متترع
اء ايجلاما	-0	2			2	2		4	2		اللوة على الاعسان الحركي العضلي بزمن الاداء خلال السباعة
مَ لَوْ لِيسَ الْسَادَةُ الْخُهُ اءَ أَكِلُوا مَعْ لَوْ لِيسَ الْسَادَةُ الْخُهُ اءَ أَكِلُوا	الجمـــــرع	ا.د/نيلة ليب عمود	أ.د/نادية حسن رسمي	ا.د/ مصطنی کاظم عدار	ا.د/عمود عمد حسن	ا.د/ ليلى اسمد عبد للتمم	ا.م.د/هزة مصطفی نصاو	ا.د/عدملة كحد طلب	أ.د/عادل فوزى حمال	ا.د/ابو الملااحد عبد الفتاح	القنوات الأوليسة أسماء المسادة الحواء*
2.		-	-	>	<	-	-	4	4	-	-

يتضح من الجدول السابق وقم (١٢) ، أن جميع القدوات التوافقية التي عرضت على الخيراء في استعادة استطلاع الرأى قد تعدت نسبة ٥٠٪ لإجماع الخيراء عليها كأحد القدوات الأولية المكونسة للقسدوة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني) لسباحة ٢٠٠ متو فردى متنوع للسباحين الناشنين تحت ١٥ سنة ، وبناءاً على ذلك لم تستبعد أى قدرة من القدرات التوافقية الأولية .

جدول رقم (۱۳) النسبة المتوية لآراء الخبراء حول محتوى التوازن لسباحة ، ۲۰ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ۱۵ سنة

			<u> </u>		
القرة على الاصماس الحركي العضلي بتقيير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات	القىرة على التوازن الحركى خلال السباحة	اقدرة على الاحساس بوضع التوازن الثابت خاط البدء المياحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع	القدرة على الاحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثلبث خلال البدء لسبلحة ١٠٠٠ مثر فردي متتوع	القدرات الأولية أسمـــاء السـادة الخبراء*	P
√	√	√	√ .	أ.د/ ابو العلا احمد عبد الفتاح	١
√	√	1		i.د / عادل فوزی جمال	۲
√	1	1	1	أ.د / عديلة احمد طلب	٣
1	1	4	√	ا.م. د / عزة مصطفى نصار	٤
1	1	1	√ .	ا.د/ عصام محمد حلمي	0
1	1	1	1	أ.د / ليلى أحمد عبد المنعم	7
	1	1	1	i.د / محمود محمد حسن	٧
	7	7	1	اً.د / مصطفی کاظم مختار	٨
	V	1	4	اً.د / نادیة حسن رسمی	9
1	√	√	1	ا.د/ نيلة لبيب محمود	١.
٨	١.	١.	٩	المجمـــوع	<u></u>
%A+	27••	%1·•	٪٩٠	النسبة المئوية	

[&]quot; تم ترتيب السادة الخبراء أبجدياً .

يتضح من الجدول السابق رقم (١٣) ، أن جميع القدرات الأولية التي عرضت على السادة الخسبراء ضمسن استمارة استطلاع الرأى ، قد تعدت نسبة ، ٥٪ لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأوليسة المكونسة للتسوازن ، لسباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وبالتالى لم يتم استبعاد أى قدرة مسن القسدرات التوافقية الأولية المعروضة .

جدول رقم (١٤) النسبة المتوية لآراء الحبراء حول محتوى القدرة على التكيف الحركى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

القدرة على التكيف الحركى	القــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	القدرات	
خلال إنماء سباحة ٢٠٠ متر	خلال الاقتـــــواب من حائطي	التوافقية أسماء السادة	۴
فردى متنوع	الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر	المؤسواء"	
	فردی متنوع	الحبدراء	
√	V	أ.د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح	١
- √	√	أ.د/ عادل فوزى جمال	۲
√	7	أ.د/ عديلة أحد طلب	٣
1	1	 أ. م.د/ عزة مصطفى نصار 	٤
√	√	أ.د/ عصام محمد حلمي	٥
7	V	أ.د/ ليلي أحمد عبد المنعم	7
1	√	أ.د/ محمود محمد حسن	٧
√	√ .	أ.د/ مصطفى كاظم مختار	٨
√	√	اً.د/ نادیة حسن رسمی	٩
√	√	أ.د/ نبيلة لبيب محمود	1.
1.	١.	الجمـــوع	
71	7.1 • •	النسبـــة المنوية	

^{*} تم ترتيب السادة الخبراء أبجديا .

يتضح من الجدول السابق رقم (١٤) ، أن جميع القدرات الأولية التى عرضت علسى السادة الحسيراء فى استمارة استطلاع الرأى ، قد تعدت نسبة ال ٥٠٪ لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للقدرة على التكيف الحركى لسباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وعليه فلم تستبعد أى قدرة مسن القدرات التوافقية الأولية المعروضة .

يتضح من الجداول السابقة أرقسام (٨) ، (٩) ، (١١) ، (١١) ، (١٢) ، (١٢) ، (١٤) ، أن القسدرات التوافقية الأولية الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة – والتي تم الحصول عليسها من خلال تحليل محتوى القدرات التوافقية الطائفية السابق تحديدها من خلال لتائج المسح المرجعي والاسستمارة الأولى لاستطلاع آراء الخبراء – يشترك العديد منها في أكثر من قدرة توافقية طائفية ، وبحصر تلك القدرات التوافقية الأولية يتضح ألها تنحصر فيما يلى :

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالقوة.
- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .
 - القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة.
- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الأداء خلال السباحة .
 - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة .
 - القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .
 - القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة
- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة • ٢ متر فردي متنوع .
 - القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
 - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فودي متنوع.
 - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
 - رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع.
- القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠٠ متر فردي متنوع.
 - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بتغيير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال ســـباحة ٢٠٠٠ مستر فردى متنوع .
 - القدرة على الإحساس الحركي بمسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠٠ متر فردي متنوع.
 - القدرة على التكيف الحركي خلال إلهاء سباحة الفردى المتنوع.

هـ - استخدمت الاستمارة الخامسة (مرفق رقم ٥) بغرض التحقق من صدق محتوى الاختبارات المرشحة لقيساس القدرات التوافقية الأولية التي تم الحصول عليها نتيجة لاستطلاع آراء الخبراء باستخدام الاستمارة الرابعة ، وتم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة ، ٥٪ فأكثر من اتفاق السادة الخبراء على صدق محتواها في قياس ما وضعت مسن أجله .

ويوضح الجدول التالى رقم (١٥) نتيجة استطلاع آراء السادة الخبراء حبسول صلىق المحتسوى لمجموعة الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشنين تحت ١٥ سنة .

جدول رقم (١٥) تحديد اختبارات قياس القدرات التوافقية الأولية المقترحة لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

القدرة على التكيف الحركى	لقدرة على الإحساس الحركي	القدرة على الإحساس الحركى الق	القدرة على الاحساس الد	القدرة على التكيف الحركي ال	نها الاحال الحاك	A stall										سباحين الناشتين ع	η					,						
خلال إلهاء مساحة الفردى		i	ļ				رة على التكيف الحركى الق		شاقة الدورانسمات خمم	ة عليه الإحساس ار	حسساس القدرة	ضع القدرة علــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	رة على الإحساس بوم	اس الحركي القد	القدرة على الإحساء	,	ة على التوازن الحركى خلال	ă tăli	i. I li la .		P. G. J. et al.							
	العضلي عسافة الدفع من	_ =		خلال الاقتراب من حائطي الحرّ		كى العضلى بتغيير وضع العضر	لال الاقتراب من حائطی الحرک	خلار	۲۰ متر فردی متنوع	عى العضلى بمسافة البدء •	: من قطع الحوكي	ء الحركم العضل د	ازن العابت خلال البد	ازن العابت اام	العضلى بوضع التواز			J.	حرل السباحة	بين حركات أجزاء الجسم ·	القدرة على الربط	كى العضلى بالاتجاه	القدرة على الإحساس الحرَّه	أقدرة على الإحساس	القــــدرة علـــــى ا	الإحساس القدرة على الإحساس	القدرة على	1
المتنسموع	حائطي الدورانات خلال	من حائطي الدورانات خلال	م لى الماء خلال الدورانات	الدورانات خمملال سمساحة الحمسم	ن حائطي الدورانات خلال الد	ــم في الماء خولال الدوراتات 📗 من ح	انات خيلال سياحة الجسم	الدوران	-	ت ۲۰۰۱ سے اور دی	3-1 1 3-1	الرق المالية	ورد الدیک عرب اید		خلال الد، لساحة		المساحة	J	1			احة	خلال السباح	فركي العضلي بمسافة	الاحساس بتوقست ا	مضلى بالقوة الحركى العضلي بزمن		/
1	مساحة ۲۰۱ متر فردی متنوع	ساحة ۲۰۰ متر فردی سـ		۲۰۰ متر فر دی متنوع	ساحة ۲۰۰ متر فردى	· '	ه ۲متر فر دی متنوع			- ۱۰۰ سر ر دی	1	ى مسافة البسدء لس	سباحة ٢٠١ مترفردي		j			J	1					المساحة الساحة	1 1-1 11 1842 18	الأداء خلال السباحة	ا اسر کی الم	
		مندوع			منــوع		() ()	()		<i>{</i>	نوع متنوع	۲۰۰ متر فردی متنو	متنوع	"	ار دی متنو ·			1	ſ					- 42.0,0	ر از داء حران الساحة	الإداء خلال السياحة		القـــــادرة
70 78 78	77 71 7.	۷۰ ۸۰ ۰۷	00 00 0	01 07 01	, 09 04	OV CO VO	25 27 27			+						-			(1	·	1		/
1	1 3, 1		, , ,	5 5 E			7 01 01	01 0.	49 EN EV	٤٦ ٤٥	11 17	1 2 7 2	·	A YV	77 70	48 44	, 77 71 7	. Y9 YA	177 77 70	78 77 77	71 71 7	• \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	7, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,		<u>'</u>			
1 1 9	84 12 84 12 4 12 4 12 4 12 12	4 45 47	ا مرد ^ي يوردي يوردي		1 11 3	4, 4 4	4 73 7	73 1 5	13 7. 5	4 4	.4		_ 3 -			+				+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	 ' ' '	, 1A 1 Y 1 1 Y	10 18 17	14 11 1.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	7 0 1 7 7	/ \ \ \ \ \	م ﴿ وَقُمُ الْأَهْمُهَا،
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	13 37 13		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 31 34 37		4 H	7 23 27	737 4	73 33 33	, 73 73 5		, 쾰 크		/ [3]	37 37		,]]]	1 1 1	1 4 4	1 33 3	4 4 3	3 3 3	3 3			4 4		
		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			, 13 13 1°			A 3 3	43 34		1 1	, Î Î Î Î	4 A A	4 3		4 4		원 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기	133 30 33	13 13 13	7 7 7	73 73 53		1 8 1		네		است.
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			/ 14 3 15 15 15 15 15 15 15	月 [5] [5] [5]		37 74 7	47 3 3	1	(# T] T]	15 15 15 15 15 15 15 15		(nga nga 1)	2 3 3		विशे विशे	23 3		ま 表 秀美	11 17 17	14 15 33	/ 3 3 3 3 3	P 교육 교육 생각	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	19 19 19	Tan Tan Tan	Tan 1 1 1 1 1 1 1 1 1	. ,	الاحم
3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	1 1 1 1 1 1 1	、	, 🙀 🖣 🦠			3.5 3.7 3 £	4 34 43 /	132 3	19 我 那		1 3 3	, 23 33 7	1 1 1 1	7 [1]	34 34	41 13	温 粗 器	소 생 생	强 对 3	1 33 33 33		1 13 13 58	5 23 34 3	13 31 31		1 3 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	李 读	
	1 33 33 33			4 43 44 33		4 74 7	1 [4] 44	43 3	. a . a . a	, 'q' u (q' u)	40 43	, 詩 詩 2			计计计	4 1 23	37 33 47	3 3 4 1	2 2 3	131 13 1		(33 33 34	13 13 1			44 3 32 44 4.	3 37	
ع م	1 33 33 34			197 Jun 197				43 3	, 4 4	1 1 1 1	7 7 1	, d,	5 2 2	· 43	33 37	考 3	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 3 31	3 3 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	<u> 1</u> 11 14 14 15	4 4 37		9 3			ا د الله الله	السادة
	1 3 3 30	35 3 5	· 3 [.2	. 3	35 35		5				7 1 1	4 1 7	5 3 7	/ 3 '	4- 4-	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	4 13 3	4 4 4명	, च् च्	1 3 3	Tag Tag	الم الم الم	1 3 3	5 2 3		국교 국 국 월 2 1년	. /	الحبراء"
	t . + . +									"	7 1 1	, i i i] 3 3	2		3 3	ا ق ا	/	.	"	3 3) 5	- 3	4 3	'			
\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1. 1 1 1	1 1	1 1 1	1.11				-, -, 														'	5 12		
1 1 1	1 1 1 1	1 1 1	1	1 1 1 1	1 1		-+;+;+	<u> </u>	<u> </u>	V V	V V	1 1.			,	1 1	1 1 1	1 1	, 1 1	111	1 1	1 1 1			+			
1 1 1 1	1 1 1 1				, — — '	<u> </u>	1 1	1 '	1 1 1	1 1	1 1	. 1 1 1 1	1 1 1	, \	1	J	1 1	1	1 1 1	1 1 1	+;++	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	V V V	1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	لاح √ 1	١ ١, د/ ابر العلا أحد عبد اللعا
		4 4 4	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	V V V	1 1 1	1 1 1 .	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1	1 1	1 1 1		, + , , + -			1 1 1	, 	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	1 1	1 1 1	1 1					۲ ا.د/مادل فرزی جال
	V	1	1 1	1		1 1	1						, , , , , , , ,	. — — —	-	<u> </u>			V V V	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1			
\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	+ 1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1 1	1 1 .	1 1 1	1 1 1			+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	` +++		Y Y	1 1	√	-			1			1 1	1 1 1		+++++	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +		۳ ا.د/ مدیلة احد طلب
1 1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1 1	1 1 1			-	<u> </u>	1 1 1	√					1 1	1 1	1	1 1 1	1111	1 1 1	1 1 1	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	· · · · ·	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +		ا ا.م.د/مزة مصطفى نصار
	1 1	1		J	1, 1		- V V	V V V	1 1	1 1		1 1 1	, 1 1	4	1 1	7 7		1	1	111	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	+ + + + '	V V V	1 1 1	1 1 1 1	1 4 1 4 1 4	/ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	ه ا.د/مصام احد حلمي
1						- V V V	<u> </u>	√		1 1	1	1 1	1 1 1	1	1 1		1 1 1		1 1 1		+ V + V	1 1 1	1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 1	۲ ا د/لیلی احد مید النعم
		+	\\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\	<u>v</u>	1 1	1 1 1 1	1	V	. 1	1	7		<i>,</i>		-, -, 		1 1	1 1	- ' ' '	V V V	1 1 1	1 1 '		1	7			
		1 1	1 1	1	→	1 1 1					-, 			- ' - 	1			+ × + × +	- V V	+ 1 1 1	1 1 1	1 1 1 1	1 1 1		+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	 	, , ,	٧ ا.د/همود همد حسن
<u> </u>	1	1 1		1 1	1	1 1	J	-,- 			-	- V		1 1					1 1 '	1	1				+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	+ V V V V V	1	A ا د/مصطفی کاظم معاد
, , ,	7 4 1	7 7 9	• Y Y	7 0 V A	1, 1,			-	1			1 1				1 1 -	1		'			+-+	+	- V	1 1 1 1	+ 1 1 1		۹ ا د/۱۱دیة حسن رمهی
7.0 17.4 7.4 .	77. 79. 77.	X3 • X3 • X4 •	. 79. 79. 79.	V. 78. 79. 74.	· · · · · · · · · · · · · · · · ·	*	• •	^ 0 0	a A	V . 0	١ ٥	7 7 7		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			۸ ۵		^ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	+	1 1 1 1	1 1	1 1 1		/	١٠].د/بيلة لبيب محمود
		1 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	/, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,	, Xa. XA. XV.	A.	1. 7.1. 7.Y. 7.Y. 7.Y.	χο. χν.	%A. %o	zo. zo. za	. 74. 70.	73. 70.	73. 73. 74					χ Α. χ ο. χη.	. xo. xo. x	"1 "1 "1		+ • • •	19 1 A	\ \ \ \ \ \ \	V 1 A	V 1 V	7 7 7 7 7	,	
1												7.17 7.17	7,01		χο· χο· γ	X4. X4.		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	3 v , ½ v , ¼ v ,	7.4. 7.4. 7.4.	//Y• //O• //Y•	7.9 7.9 7.4 7.4	×A• ×A• ×3•	7V. 73. 7A.	ZV - Z9 - ZV -			الجمــــوع
4														,									1 " "	7,4, 1,4,4 1,4,0,	<u> X* X* X* </u>	X4 X4 X4 X1 XA	• %, •	النسبة المتوعسسة

تم ترتیب السادة الحبراء أبجدیا .

يتضح من جدول رقم (١٥) ، أن جميع الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقيسة الأوليسة المقترحة لسباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، قد حصلت على نسبة لا تقل عن ، ٥٪ لإجمساع الخبراء على صدق محتواها في قياس القدرات التوافقية المراد قياسها ، وعليه فلم تستبعد أى قسسدرة مسن القسدرات المرشحة.

٤ - الاختبارات:

قام الباحث باختيار وتصميم بعض الاختيارات الخاصة التي يمكن عن طريقها قياس القدرات التوافقية الأولية لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، وتمهيدا لاستخدام البيانات المتجمعة من عمليسة القيساس باستخدام هذه الاختيارات في تكوين مصفوفة ارتباطات بينية، يمكن تحليلها عامليا بغرض استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، وكذلك استخلاص بطارية اختيارات لقياس هسذه القدرات.

وقد بلغ عدد هذه الاختبارات (٦٥) اختبار (مرفق رقم ٢) حيث قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول صدق محتوى هذه الاختبارات ، كما سبق الإشارة إلى ذلك ، كما قام الباحث بالتحقق مسن مسدى مناسبة هسذه الاختبارات من حيث معاملاتها العلمية لإجراء التحليل العاملي من خلال دراسة استطلاعية كما سيتضح فيما بعسد ، وقد راعي الباحث في هذه الاختبارات عدة شروط وهي :

أ - أن تقيس الاختبارات في مجملها جميع القدرات التوافقية الأولية السابق تحديدها- قدر الإمكان .

ب – أن تتشابه مواقف الأداء في هذه الاختبارات مع مواقف الأداء خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع، قدر الإمكان .

ج ـ ان تكون الاختبارات على درجة مناسبة من الصعوبة بالنسبة لمجتمع البحث .

د - أن تتوافر في هذه الاختبارات إمكانية تنفيذها على أفراد العينة.

هذا وقد استعان الباحث بجهاز التاخستوسكوب (Tachiscope) لقياس حجم الانتباه ، وطبيق اختبار التصحيح للربوردون أنفيموف) لقياس مظاهر الانتباه الخمس المختلفة الأخرى: الحدة ، الثبات ، التوزيع ، التركيز ، التحويل (مرفق رقم ۷) ، هذا ولقد استخدمت هذه الاختبارات الخاصة بقياس مظاهر الانتباه في كثير من البحسوث العلمية في جهورية مصر العربية ، ومراحل سنية متضمنة للمرحلة السنية لعينة البحث مثل دراسات أحمد عبد الجيسلة 1944 م (١٠) ، محسسن النحريرى ١٩٨٦م (٤٤ : ١٣٠ - ١٤٢)، حيث أظهرت معاملات صدق وثبات عالية.

المقابلات الشخصية:

قام الباحث بإجراء عدة مقابلات شخصية مع السادة الخبراء ، وينود الباحث فيما يلى عن هذه المقابلات :

أ - مقابلات بخصوص استمارة تقدير المستوى المهارى لسباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع ،و أجريست هدد المقابلات بغرض استطلاع آراء الخبراء عن الشروط والواجب مراعاتما عند استخدام استمارة تقدير المستوى المهارى للسباحة المقترحة ، و خلال هذه المقابلات عرض الاستمارة الثانية لاستطلاع آراء الخبراء حسول تحديد المسهارات الخاصة بسباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع .

- ب مقابلات بخصوص الاختبارات الموشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية الحاصة بسباحى ٢٠٠ مستر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥سنة ، حيث أجريت هذه المقابلات بغرض استطلاع آراء السادة الخبراء حول:
 - صدق محتوى الاختبارات المرشحة لقياس ما وضعت من أجله .
 - -التعديلات الواجب إدخالها على هذه الاختبارات .
 - توضيح أغراض وأساليب أداء وطرق حساب درجات الاختبارات السابق ذكرها إذا طلب الجبير ذلك .
- جــ مقابلات بخصوص التمرينات المرشحة لتنمية القدرات الرئيسية لسباحي ٢٠٠ متر فـــردى متنــوع الناشئين تحت ١٥ سنة ،حيث أجريت هذه المقابلات بغرض استطلاع آراء الخبراء عن :
 - تحديد مدى صلاحية كل تموين من هذه التمرينات من عدمه .
 - اتجاهات الأحمال التدريبية التي يمكن معها استخدام كل من هذه التمرينات .
 - الاشتراطات الواجب مراعاتما خلال أداء هذه التمرينات .
 - التعديلات الواجب إدخالها على هذه التمرينات .

د – مقابلات بخصوص البرنامج التدريبي التجريبي المقترح تنفيذه ، حيث أجريت هذه المقسابلات بغسرض استطلاع آراء الخبراء عن التعديلات الواجب إدخالها على هذا البرنامج .

٦ - استمارة تقويم المستوى المهارى:

تعتبر الاختبارات المهارية فى السباحة لا تزال محدودة (١١ : ٢٥٢) ، فلم يعثر الباحث على وسيلة لقياس المستوى المهارى لسباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع من خلال ما اطلع من بحوث ومؤلفات علمية ، لذا فقد قام بتصميم استمارة لتقدير هذا المستوى المهارى عن طريق تقديرات الحكمين ، لمقارنة الأداء الفعلى للسباح بالأداء المثالى، حبث تعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق المتبعة فى هذا الشأن (١٤ : ٣٤٥ : ٣٤٦) ، (٣٣ : ١٩٠) .

وقد إتبع الباحث في تصميم هذه الاستمارة الخطوات التالية :

أ - حصر مهارات سباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع من خلال ما تيسر للباحث من المؤلفات المتخصصة .

ب - استطلاع آراء الخبراء حول تحديد مهارات هذه السباحة وأهمية كل منها النسبية باستخدام اسستمارة استطلاع الرأى الثانية السابق عرضها ، وكذلك استطلاع آرائهم حول الشروط الواجب مراعاتما عنسد اسستخدام الاستمارة المقترحة للتقويم المهارى ، وذلك من خلال المقابلات الشخصية السابق الإشارة إليها .

جـ - تصميم الاستمارة (مرفق رقم ٨) بناءاً على نتائج استطلاع آراء الخبراء .

د - وضع الشروط الواجب مراعاتها عند استخدام الاستمارة المقترحة للتقويم المهارى ، في ضوء استطلاع .

هـ - التحقق من ثبات الاستمارة المقصودة، من خلال دراسة استطلاعية قام بما الباحث .

وقد أسفرت هذه الخطوات عن تصميم الاستمارة ، ووضع الشروط التالية لتنفيذها :

- أ يجب تحديد متوسط أفضل زمن للسباح لثلاث محاولات ،لتسجيل أفضل زمن لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، وهذا على مدى ثلاثة أيام ، حيث يسجل في كل يوم على حدة زمن محاولة واحدة .
- ب أن يقوم السباح بسباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع فى زمن يعادل (٨٠ ٩٠ ٪) من أفضل زمن له فى هذه السباحة ، لتحاشى تأثير عامل الارتفاع والانخفاض فى مستوى سرعة السباح على مستوى الأداء المهارى للسباحة .
- جـــ أن يؤدى اختبار المستوى المهارى إثنين من السباحين على الأكثر فى نفس الوقت ، حتى يستطيع الخبير أن يتحرى الدقة فى ملاحظة وتقدير الأداء المهارى .
- د أن يقوم السباح المختبر بتكرار السباحة مرة أخرى ، إذا طلب المحكم ذلك ، أو إذا قل أو زاد زمسن السباح لسباحة ، ٢٠٠ متر فردى متنوع عن المدى المحدد بعد حصوله على راحة كافية .

وقد اقترح الباحث أن يتوافر في المحكم الشرطين التاليين مجتمعين :

- ان يكون حاصلاً على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية .
- أن يكون قد زاول تدريب السباحة لمدة لا تقل عن (١٠) سنوات .

رابعاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية:

جهاز مانوميتر القبضة – جهاز دفع الرجلين أماماً من الجلوس على المقعد "وهو أحد وحدات جهاز المسالئ جيم "(Multi-Gym) – عدد من ساعات الإيقاف – شريط قياس – زعانف لليدين والقدمين – وسادات الطفو للرجلين عوارض التوازن الخاصة باختبارات التوازن الثابت – نظارات الماء المطلى عدسامًا باللون الأسسود لعرل حاسة البصر – حمام سباحة عرضه (١٨) متر – حمام سباحة بطول (٥٠) متر ، وهسذه الأدوات والأجسهزة ضمسن مستلزمات الاختبارات المستخدمة في الدراسة العاملية الخاصة بالبحث .

خامساً: اختيار المساعدون

استعان الباحث ببعض المدربين من خريجي كليات التربية الرياضية ، لمساعدته في تنفيذ البرنــــامج التدريـــيي وجمع البيانات ، وقد تم تدريبهم بأغراض :

- شرح أهداف وخطوات البحث .
- التعرف على طرق الأداء الحركي لاختبارات قياس القدرات التوافقية .
 - التعرف على أدوات وأجهزة القياس واستخداماتها .
- التعرف على أساليب الأداء الحركى لتمرينات تنمية القدرات التوافقية .
 - -- توزيعهم على محطات القياس وتحديد دورهم .
 - كيفية تفريغ نتائج القياسات .

سادساً: الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بأربع دراسات إستطلاعية تتضح فيما يلي :

١ - الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة مـــن ٩٦/١/٢ إلى ١٩٩٦/١/١٩ م، بمـــدف تحقيق ما يلي :

أ - تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية الخاصة بسباحى
 ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، والتوصل إلى توزيعهم المناسب على محطات القياس وتحديد أدوارهم،
 وكيفية تفريغ نتائج القياسات .

وقد أسفرت تلك الدراسة عن الآتى : -

- تم تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات المرشحة ، والتوصل إلى توزيعهم المناسب علم محطسات . القياس ، وتحديد أدوارهم ، وكيفية تفريغ نتائج القياسات .
- تم حساب المعاملات العلمية لتلك الاختبارات ، وفيما يلى يوضح الباحث الطرق المستخدمة فى حساب هذه المعاملات وقيم كل منها :

• بالنسبة لمعامل الثبات:

تم حساب معاملات ثبات مختلف الاختبسارات عسن طريسق تطبيسق الاختبسار وإعسادة تطبيقسه (test - retest)، بفاصل زمنى أسبوع واحد فيما بين تطبيق وإعادة تطبيق كل اختبسار ، حيث أن الفساصل السزمنى لسمدة أسبسوع بين التطبيقين يعتبر منساسبا لحساب معامل الثبات بهذا الأسلوب (٥٦: ١١٦ ، ١١٧) ، وقد استخدم معامل ارتباط فروق الرتب لسبيرمان بين نتائج تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقة .

ويوضح الجدول التالى رقم (٦٦) كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعيارى ومعسامل الشسات لكافة الاختبارات المرشحة .

جدول رقم (١٦) معامل الثبات للاختبارات المرشحة للتحليل

ن = ٥

معامل النبسات		رقم	-	
	الاختبارات	الاختبار	القدرة	٩
٠,٩٥٧	خطأ الإحساس يتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليمني .	١	القدرة على الإحساس	١
۳۰۶۰°	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى .	۲	الحركسي العطيسلي	
131ر*	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأثقال لتمرين دفع الرجلين أماما من الجلــــوس	٣	بالقوة .	
	على الجهاز .			L
١ ٨٩٤	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لــ ٨×. ٥ متر متنوع .	٤	القدرة على الإحساس	٢
۸۹۷ر*	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لــ ٨×٥٠ متر متنوع .	٥	الحركى العطلي يزمن	
۹۲۰	خطأ الإحساس بالتنويع الزمني لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	*	الأداء حلال السباحة.	
۹۱۹ر *	تنظيم توقيت المصريات الثابت لكل مسافة ثابتة .	>	القدرة على الإحساس	٣
٩٠٠ر*	تنظيم توقيت الضربات المنغير لكل مسافمة ثابتة .	٨	بتوقيت الأداء عملال	
٠,٩٠١	تنظيم توقيتِ الضوبات الثابت للمسافات المتغيرة .	٩	السباحة .	
۹۸۹۳	خطأ الإحساس بمسافة 20 متر سباحة .	1.	القدرة على الإحساس	٤
۱۹۱۷ °	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة .	11	الحركي المصلي بمساقة	
۸۹۱ر*	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ س ر سباحة .	١٢	الأداء حلال السباحة .	
۸۸۸ر *	درجة الانحراف في سباحة النولفن .	۱۳	القدرة على الإحساس	٥
۱۸۸ر *	درجة الانحراف في سباحة الظهر من دفع حالط الحمام .	١٤	بالانجاه حلال السباحة	
۷۸۸۲ *	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .	۱٥		
۲۸۸ر *	درجة الانحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام .	17	·	
*,444	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من الوقوف في الماء .	17		
• , 9 . 9	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والمدوران .	١٨		
١ ٨٩٤ *	سهاحة الدولفن مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة باللمواعين .	19	القدرة على الربط بين	7
			حوكات أجؤاء الجسم	
۵۸۹٫۰	سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	٧.	حلال السباحة .	
٩١٢ر *	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	۲١		
٩٣٧ر •	سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	44		
۹۰۳ر *	سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الملواعين مع كل ضربة بالرجلين .	74		
۹۱۷ر *	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخلين .	7 £		
۹۲۷ر •	سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات اللراعين المزدوجة .	40		

Y١

تابع جدول رقم (١٦)

	() / 3 - 3 · C			
معامل	·	قم الاختيار)	
الهـــات	الاختبارات		القدرة	٠,
٩ ٤٩ر°	ساحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين .	41		
*,147	\$× • ٥ متو متو ع مع تغيير كتابع ضربات المفراعين .	44	7	
1910	سباحة الدولفن مع الاحفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل لـــــــــــــــــــــــــــــــــ	44	القدرة على التوازن	V
	ضربات مصالية .		الحسسوكى عولال	
۷۹۸۲ *	سهاحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	44	السباحة .	
۱۹۶۴ *	سباحة الصدر مع الاحفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل فسلات	۲.	[
	ضربات مصالية .			
۸۹۱ر *	سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقــــط	۳۱		
	ياحدى اللراعين .		}	
٩٦٢ *	سياحة ٤٪ . ٥ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس	**		
				•••
* 1187	سياحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالراس خارج الماء .	TT		
۸۱۲٫ *	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول الخمسور	Tí		
	الطولى للجسم .			
۲۹۸ر*	الوقوف بالقدم اليمني (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسسة	70	القسنوة علسى الإحسساس	٨
	البصري .		الحسوكي العصسسلي	
۸۸۸ر *	الوقوف بالقدم اليسوى (مستعرضاً)على العارضة (مع عول حاسة	77	كبوضع التوازن الثابت	
~···	المر).		حلال البلء لسبساحة	
۶۸۸۲ *	الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة (مع هـــزل حاسـة	44	۲۰۰ متر فــــردی	
	المس.		متنوع .	
* ,۸٩٥	الوقوف بالقدم اليمني (مستعرضاً) على العارضة .	44	القنرة على الإحساس	1
* 7۸۸۲	الوقوف بالقدم اليسري (مستعرضاً) على العارضة .	79	بوضع التوازن الثابت	
۸۹۲ر *	الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة .	٤٠	محلال البلء لسيساحة	
			۲۰۰ متر فردی	
۴۸۹۲ *	خطأ الإحساس بزمن ١٥ مثر للبسلم لسباحة الفردى المتنوع .	٤١	القلوة على الإحساس	1.
۸۰۶۰	. h . 36 l . ll		الحسركى العطسسسلى	
,,,,,	خطأ الإحساس بزمن ٥ر١٢ متر للبدء لسباحة الفردي المتتوع .	£7	إبزمن قطع مسافة البلء	
•110	خطأ الإحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسبساحة الفردي المتنوع .	£T	المباحة ٢٠٠ متـــر	
۲۸۸۲	خطا الإحساس برمن 10 متر للبدء لسباحة الفردي المتوع .		فردى متنوع .	
,	عطا الإحساس بمسافه ۱۰ متر نتيبه نسباحه المرسي السوع .	11	القدرة على الإحساس الحركى المطــــــلى	11
			احر نی است	

تابع جدول رقم (١٦)

القدرة الاختبار الاختبارات الاختبارات القدرة الاختبارات الفيات الفيات الفيات الفيات الفيات الفيات الفيان الفيان الفيان الفيان الفيان المسلم المسلمة المسلمة الفيان المسلمة الفيان المسلم المسلمة الفيان المسلم المسلمة الفيان المسلم المسلمة الفيان المسلمة ا	14
المسودي المسودي المسوع . المسوع . المسوع . المسوع . المسوع . المسوع . المسودي المسودي المسودي المسوع . الإحساس بمسافة ١٥ متر فردي متوع لمسافة ١٠ الإحساس بملورانات سباحة ١٠٠ متر فردي متوع لمسافة ١٠ المرود . ١٠ متر فردي متوع لمسافة ١٠ متر . مسوح . ١٠٠ متر فردي متوع المسافة ١٠ متر .	
المتوع. ٢٤ خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسياحة الفردى المتوع ١٩٢٦ ومتوع. ١٩١٥ متو المتوع للمسافة ١٠ ١٩١٠ ومتوع لمسافة ١٠ ١٠١٠ متو فردى متوع لمسافة ١٠ متر .	1 Y
متوع. ٢٤ محطأ الإحساس بمسافة ١٥ متو للبدء لسياحة الفردى المتوع ١٩٢٦ . وشافة الدورانات حلال ٢٠١٠ . الإحساس يدورانات سياحة ٢٠٠ متو فردى متوع لمسافة ١٠ ١٩١٠ . مباحــــة ٢٠٠ متو	17
رشاقة الدورانات محلال ٤٧ الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متوع لمسافة ١٠ ١٩١١ " مباحث ٢٠٠ متر متر .	17
مباحــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	14
الإحساس يدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ٥٧٥ (١٩١٨ °	
ا مثر.	
19 الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متو فردى متسوع لمسافة ٢٢٠٠ °	
۵۲ ۲ متر.	
۰۰ سباحة ۸×۸۱ متر فردى متنوع (بالشكل المكوكي) . ۱۹۵۲ °	
القدرة على التكيف ١٥ الإحساس بالاقتراب من ٥٠٧ متر خلال دورانسات مساحة ٢٥٣٠ ٠	18
الحركى محلال الاقتواب ٢٠٠ متر فو دى متنوع.	
من حاتطي الدورانات ٢٠ الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠٠ ٢٣ و٠°	
حلال سياحة ٢٠٠	
متر فردى منتوع . ١٢٥ الاحساس بالاقتراب من ٥ر ١٢ متر محلال دورانات ســــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
۲۰۱ متر فردی متنوع.	
القدرة على الإحساس ؟ ٥ الدوران للأمام وللخلف حول الحور الأفقى للجسم . ١٩٩٤ "	16
الحركي العصلي بطبير 00 الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم . 00 مر *	
وضع الجسسم في الماء ٢٥ الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم وللأمام وللخلف ٢٨٨٧ *	
حلال الدورانات . حول الحور الأفقى.	
القدرة على الإحساس ٧٠ خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لــ ٣× ١٥ متر من دفع حائطي ٨٠٠٠ °	10
الحركى العظلى بزمن الدورانات لـــاحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	
قطع مسافة الدلم من حالمسطى ٥٨ المحطأ الإحساس بالزمن ٧٥ ٪ لـــ ٢×١٥ متر من دفع حانطى ٢٥٥١ "	
الدورانات الدورانات لـــاحة ٢٠٠ متر قردى متنوع.	
الحلال سباحة ٢٠٠٠ مستو فسودي ٥٩ الخطأ الإحساس بالتنويع الزمني لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
متوع. حانطي الدورانات لــباحة ٢٠٠ متر فردي متوع.	
القدرة على الإحساس عسافة ٥٠٧ متر للدفع من حالطي الدورانات ٢٠٩٠ *	17
الحركى العصلي بمسافة السباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	
اللغع من حسساطي الدورانسات ٢١ خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حافظي الدورانسسات ١٩١٨ ٠	
حـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
ا المراد المرادي متوع . ا ١٦ الحطأ الإحساس بمسافة ١٢٥ متر للدفع من حافطي الدورانات ا ١٩٧٣ .	
السباحة ٢٠٠ متو فودى متنوع .	
القدرة على التكسيف ١٣ سرعة إلهاء سباحة الفردى المتبوع عن ١٠ متر. ٩٣٨ ٩٣٨ و	14
الحركى خلال إلهاء 🕴 السرعة إلهاء سباحة الفردى المتنوع من ٧٫٥ متر . ١٩١١ و •	
سباحة الفردى المتنوع. ٩٥ سرعة إلهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٢,٥ متر . ٩٣٣ر °	

^{*} قیمهٔ ر الجدولیهٔ عند مستوی ۲۰۰۰ تساوی ۸۷۸ر

يتضمح مسن الجدول السابق رقم (١٦) ان معاملات ثبات الاختبارات انحصسوت مسما بسين (١٨٨ر، ٩٨٥)، وكانت جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٥٠٥) كما أشمارت إلى صلاحيمة الاختبارات لتطبيق التحليل العاملي، حيث يشترط لتطبيق هذا الأسلوب الإحصائي ألا تقل درجة ثبات الاختبارات المتناولة بالتحليل عن ٢ر (٥٢ : ١٠٠٠).

وجدير بالذكر أنه بالنسبة لصدق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية فقسد قسام الباحث باستطلاع آراء الخبسراء حول صدق محتوى هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من أجل قياسه ، في الدراسة الاستطلاعية السابقة ، وقسد ارتضى البساحث الاختبارات التي حصلت على نسسبة (٥٠٪) على الأقل من إجماع الخبراء ، على صدق محتوى الاختبار ، كما قام الباحث باستخدام التحليل العاملي في تحليل البيانات المتجمعة بتطبيق هذه الاختبارات حيث يعتبر الصدق العاملي أفضل أنواع الصدق المتداولة (٥٠٪ ١٠٨) .

• بالنسبة لتحقيق الاختبارات للمنحني الإعتدالي :

يعتبر تحقيق البيانات المتجمعة من كل من الاختبارات المرشحة للتحليل العاملي للمنحني الاعتدالي أحد الشروط الواجب توافرها لإخضاع هذه الاختبارات للتحليل العاملي (٥٢ : ١٠١).

وقد قام الباحث بحساب معاملات الالتواء للاختبارات المرشحة ، كمؤشر لمدى تحقيق كل اختبار اللمنحنى الإعتدالي ، حيث أن دلالة معامل الالتواء إذا انحصرت بين (٣٠، ٣٠) ، دل ذلك علم أن نتائج تطبيق الاختبار تأتى تحت المنحنى الاعتدالي (٤٩: ١٧٠) .

والجدول التالى رقم (١٧) يوضع ، كل من المتوسط الحسابي والوسيط وانحراف المعيسارى ومعسامل الالتواء لكافة الاختبارات المرشحة .

جدول رقم (١٧) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للاختبارات المرشحة للتحليل ن = ٥

		-W					
معامل	الانحراف	الوسيط	آلمتوسط		ر ق م		
الالتواء	المعيارى		الحسابي	الاختبارات	الاختبار	القدرة	۴
-۸۸۲ر	7,174	11	14,7	حطاً الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة للبد اليمني .	١	القدوة على الإحساس	1
-۲۹۸ر	9,577	10	17,5	حطأ الإحساس يتوزيع نسبة قوة القبضة لنبد البسرى .	۲	الحركسي العصسلي	
-۲۰۹ر	۷۳۸ر	,	٩ر	حطأ الإحساس يعدد وحدات الأثقال لتمرين دفع الرجلسين	٣	بالقوة .	
		1		أماما من الجلوس على الجهاز .			
-۱۹۰	۲,۱۷۲	1	٥,٥	خطأ الإحساس بالزمن 90٪ لسـ ٨× ٠٥ متر متترع .	٤	القدرة على الإحساس	۲
۴ر	V, 1 £	14	17,7	حطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لسـ ٨× ٥٠ متر متوع	•	الحركى العضلي يؤمن	
-101ر	17,887	į o	£ £ , T	عطأ الإحساس بالتنويع الومني لـ ٤(٤× • ٥متر) متنوع .	7	الأداء خلال السباحة.	
۲۳۹ر	11,11	۲١	TT,1	تنظيم توقيت العمريات العابت لكل مسافة ثابعة .	>	القدرة على الإحساس	٣
-۱۷۱ر	17,66	77	71,7	تنظيم توقيت المضربات المتغير لكل مسالمة لابعة .	٨	بتوقبت الأداء محلال	
1,.44-	V, { 0 {	79	77,7	تنظيم توقيت الصريات الثابت للمساقات المتغيرة .	٩	السباحة .	
-743,7	1,319	٥	٤,٢	خطأ الإحساس بمسا ل ة ٢٥ متر سباحة .	١.	القدرة على الإحساس	٤
مار	1,717	Y	۲	حطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة .	11	الحركى العصلى بمسالمة	
1,744-	١,٠٨	۲	١,٥	خطأ الإحساس بمسالة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	١٢	الأداء خلال السباحة .	
1,. 17	۸۱۰ر	۰۲ر	۲۳ر	درجة الانحراف ف سباحة الدولفن .	١٣	القدرة على الإحساس	٥
-۱۲۸	٤٣٩ر	1.1.	1,.7	درجة الانحراف في سباحة الظهر من دفع حانط الحمام .	١٤	بالاتجاد حلال السباحة	
-۸۲۰ر	۱۰۷ر	۴۵ر	۲٤ر	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .	10		
-۲۲۳ر	۲۷۹ر	ه هر	۲٥ر	درجة الانحراف في سياحة الزحف على البطن من دفع حائط	17		
		•		الحمام .		•	
مار	۱۱۸	۰ مر	۰٥ر	درجة الانحراف في سباحة المعتوع من الولوف في الماء .	۱۷		
1,007	۲۰۳ر	ه هر	٥٥٢ر	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .	١٨		
-۲۱٦ر	۰۳۸	٤٢ر	۲۳۲ر	سباحة اللولفن مع تنويع عدد ضربات الرجلين مسمع كسل	١٩	القدرة على الربط بين	٦
				ضربة باللواعين .		حركات أجزاء الجسم	
-010	٦٠٦	1,.1	1,٧	سباحة اللولفن باستخدام زعالف البدين والقدمين .	4	حلال السباحة .	
-6776	۲٤،ر	۷٥ر	ه۲٥ر	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	41		
-۷۷ در	ه ۽ در	١,٠٨	1,.71	سباحة الظهر باستخدام زعائف البدين والقدمين .	44		
١,٠٨٧	٦٠٦٩	ه∨ر	۵۷۷ر	سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات اللراعين مسمع كسل	44		
				ضربة بالرجلين .			}
-۱۵۸ر	۷۵۰ر	۹۷ر	۷۸۷ر	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفر بين الفخذين .	4 8		
-۲۲۲ر	۲۷۰ر	٦١٣ر	۸۲۸ر	سباحة الزحف على البطن مع استخدام هربات اللراعـــين	40		
				المزدوجة .			<u></u>

تابع جدول رقم (۱۷)

				ابع جدون رقم (۱۲)			
معامل	الانحواف	الوسيط	المتوسط		رقم		
الالتواء	المعيارى		الحسابي	الاختبارات	الاختيار	القدرة	•
-۱۹۰	۲۵۰ر	١	۱۹۹۱ر	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعسسانف اليديسن	77		
				والقدمين .			1
-۱۱۷ر	≱ھ،ر	۲۹ر	۸۷۸ر	£ × ، ٥ متر متنوع مع تغيير تتابع طريات الدّواعين .	**		
٤١٢ر	۱۵۰ر	۸۰ر	۷۰۸ر	سياحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسقل سطح الماء لكل 	44	القدرة على العوازن	
			! 	نلاث طربات معالية . المنظم المسالم المساط المكان المسامة .		الحسسوكى يحلال السب	1
۳۷۰۰ر	۰۲٤ ر	هەر	۲۶٥ر	مباحة الظهر مع تلامس البلدين خلال الحركات الوجوعية .	79	السباحة .	Ï
۲۹٦ر	۴۵۰ر	۸٦	۷۲۸ر	سباحة الصفر مع الاحتفاظ يالوأس أسفل سطح الماء لكسسل نابات خربات متنالية .	۳.		
. ۸۸۰۰ر	۰۳٤ ر	V=	VVA		71		
J	,,,,	۲۷ر	۲۲۹ر	سياحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية	. ,	ļ	
				فقط بأحدى اللراعين .			
1,131	ا ۴۱۰ر	۱۷ر	۲۸۲ر	مباحة £× ٥٠ متر متنسوع مسع التحكسم ل أوضساع	77		
				وحركات الرأس .			
1,40	۲۳۰ر	۲۷ر	۲۸۷ر	سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس محارج الماء .	٣٣		
۲۰۰۲ر	۶۹٤ ر	۲۷ر	۲۲۹ر	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول	TÉ		
_	}	-		المحور الطولي للجـــم .			
۲۰۰۷	۸۲۷ر	,	١,١	الوقوف بالقدم اليمني (مستعرضا) على العارضة (مع عزل	۲0	القدرة على الإحساس	^
				حاسة البصن .		الحسركى العضسسلى	
۲,۱۰۸-	۲۲۶ر	1	٧ر	الوقوف بالقدم اليسوى (مستعوضا)على العارضــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	41	بوضع التوازن الثابت	İ
				عزل حاسة البصر).	·	خلال البدء لسبساحة	
۰۲۷ر	۲۸۹ر	\	1,4	الوقوف بالقلمين (مستعرضا) على العارضة (مسسع عسـزل	77	۲۰۰ متر فسسردی	
				حاسة البصري.		متوع .	
-۲۷۲ر	1,1.1	٣	٧,٩	الوقوف بالقدم اليمني (مستعرضا) على العارضة .	۲۸	القلرة على الإحساس	4
مار	۸۱۸ر	۲	۲	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة .	44	بوضع التوازن الثايت	ŀ
1,144	1,739	٥	ه,ه	الوقوف بالقلمين (مستعرضا) على العارضة .	٤٠	خلال البلد لسيساحة	
						۲۰۰ متر فردی	<u> </u>
مار	1,841	٣	٣	خطأ الإحساس يؤمن ١٠ متر للبسدء لسسسياحة القسردى	٤١	القلرة على الإحساس	١.
				المتوع .		الحسركي العصسسلي	
مار	1,841	٧	۲	خطأ الإحساس يؤمن ٦٢٥ متر للبشه لسسسياحة القسـردي	17	بزمن قطع مسافة البدء	
				المتنوع .		لىباحة ۲۰۰ مىسىر	
1,749	1,•٨	١.	١,٥	حطأ الإحساس يؤمن ١٥ متر للبدء لسبــــــاحة الفـــردي	٤٣	فردی متنوع .	
				المتوع .			_
1,789-	1,14	۲	١,٥	حطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لســــباحة الفــردي	11	القدرة على الإحساس	11
				المتنوع .		الحركي العطــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	L

۲۹ تابع جدول رقم (۱۷)

				را ا الماري (۱۱) هـاري (۱۱)			
معامل	الإنحراف	الوسيط	المتوسط		رقم		
الإلتواء	المعيارى		الحسابي	الاختبارات	الاختبار	القدرة	۴
صفر	1,717	٧	٧	مطأ الإحساس بمساقة ٥ ٢ ١ مثر للبلء لسسباحة القسودي	10	بمسافة البدء لسسسباحة	
				المتوع .		۲۰۰ متر فــــردی	
1,+63	1,575	٣	۵,۳	حطأ الإحساس بمساقة ١٥ متر للبله لسباحة الفردى المتنوع	17	متارع .	
1٨٤ر	۲۶۰ر	۳۵ر	£ 0 c	الإحساس يلورانات سياحة ٢٠٠ متر فردى متوع لمسافة	٤٧	رشاقة العورانات علال	۱۲
				۱۰ متر .		سیاحـــــة ۲۰۰ متر	
41٨ر	۶۴۰ر	۳۲ر	۸٤٣ر	الإحساس يلووانات سياحة • ٢٠ مستتر فسردى متنسوع	٤٨	فردی مشوع .	
	ļ			لمسافة ٥ ر٧ معر.			
1,717	۰۳۷	۲۲ر	۵۷۶ر	الإحساس يلورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متوع لمسافة	11		
				ەر۱۲ مىر.			
۲۹ر	۰۲۹	۸۰ر	۸۰۲ر	سباحة ٨×٨ متر فردى متنوع (بالشكل المكوكي) .			<u> </u>
۲۹۱ر	۱۳٤ر	۱٫۱۹	1,177	الإحساس بالاقتواب من 100 متو خلال دوراتات ســــاحة 	l i	القدرة على التكيف	1
				۲۰۰ متر فردی متوع.		الحركى حملال الاقتواب	i
-۲٤٧ر	۰۷۴ ر	1,18	1,171	الإحساس بالاقتراب من 10 متر حلال دورانات مسسسباحة الاحساس الاقتراب من	1	من حاتطي الدورانات	ł .
				۲۰۰ متر فردی متوع . نام د داداند در د ۲۰۰ د د ماه در دادان د است		خلال سيساحة ٢٠٠	Į.
1,774	۲۵۰۰	1,.4	1, . 80	الإحساس بالاقتراب من ٥ر١٢ متر حلال دورانات سباحة ٧ م. أ ١٠. م	٥٣	متر فردی متوع .	
				 ٢٠٠ متر فردى متنوع. الدوران للأمام وللخلف حول اغور الأفقى للجسم . 	0 {	القلوة على الإحساس	
-۲۰۲۰	1,898	17	11,7				1
٤٧١ر	1,771	۸	۸,۱	الدوران للجانبين حول المحور الطولى للجسم .		الحركى العضلي يتغيير	1
-۴۲۷ر	۲,۰٦۸	11	17,0	الدوران للجانين حول اغور الطيبولي للجيبيم وللأمسام		وطع الجسسم في الماء	1
				وللخلف حول الحور الأفقى.		حلال الدورانات .	1
-۲۷۷ر	1,17	٤	۳,۷	خطأ الإحساس بالزمن 90٪ لــ ٧× ١٥ متر مــــن دفـــع	•٧	القدرة على الإحساس	1
444				حاتطي الدورانات لسياحة ٥٠٠ متر فردي متنوع.	۰۸	الحركى العظملي يؤمن	l
197ر	7,817	٧	٧,١	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لــ ١×٥٠ متر مسن دفسع حاتطی الدورانات لسباحة ٢٠٠٠ متر فردی متوع.		قطع مساقة الدفع مسن حاتــــطي الدورانات	i .
	0,891	13	17,4	عطاً الإحساس بالتنويع الزمني لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	٥٩	خولال سباحة ، ۲۰ متر	
•11ر	9,111	, ,	' '	حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠٠ متر فردى منتوع .	- '	فردی متوع .	
,919	١,٥٨١	Υ	۲,٥	حطاً الإحساس بمسافة ٥ (٧ مسمع للدفسع مسن حسائطي	٦.	القدرة على الإحساس	$\overline{}$
,	.,=			الدورانات لسياحة ٢٠٠ متر فودى متتوع .	ŀ	الحركي العصلي بمسافة	1
1,077	1,178	1	١,١	خطأ الإحساس بمساقة ١٠ معر للدفع من حاتطي الدورانات		اللفسع مسن حسائطى	ł
				لسياحة ٢٠٠ معر فردي مطوع.		اللورانات مسسلال	1
۲۹۰ر	1,170	Y	۲,۲	حطاً الإحساس بمسافة ١٢٦٥ متر للدفسسع مسن حسائطي	7.7	سیاحة ۲۰۰ متر فردی	
				اللوراتات لسياحة ٢٠٠ متر فردى متتوع .		مينوع .	
٦٩٢ر_	۰۲٦ و	1,17	1,177	سرعة إلهاء سياحة الفردى المتنوع من ١٠ متر.	77	القدرة على التكسيف	14
۲۲٤,	٧٣٠ر	1,77	1,771	سرعة إلهاء سباحة الفودى المتنوع من ٧,٥ متو .	11	الحركى خلال إقماء	
1,310	۱۰۱۳	1,.1	1,+ £Y	سرعة إلماء سباحة الفردى المتنوع من ١٢،٥ متر .	٦٥	سيسساحة القسسردى	
						المتنوع .	

وبذلك تؤكد جميع المعاملات العلمية للاختبارات المرشحة والسابق توضيحها فى الجسداول أرقسام (١٧) ، (١٨) ، (١٩) ، الثقة فى الاختبارات المرشحة ومناسبتها من حيث السهولة والصعوبة لعينسة البحث (٤٩ : ١٧١) .

٢ - الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٩٦/١/٢٦ إلى ٩٦/١/٢٦ م، بغرض التوصل إلى ما يلي :

- استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة.
- استخلاص وحدات بطارية اختبارات لقياس القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة . سنة .

وجدير بالذكر أنه ليست هناك قواعد جاهدة للحصول على عينة مناسبة و لكسن إذا كسانت الظساهرات موضوع الدراسة متجانسة ، فتكفى عينة صغيرة (١٩: ٢٣٤) ، (٤٥: ٨٩) ، كما ان طريقة المعاينة اللاإحتماليسة عملية و مفيدة فى الدراسات الاستطلاعية (١٩: ٢٤٣) ، و لما كان المجتمع الأصلى يتميز بتقارب المستوى الرياضى لأفراده حيث أفم جميعاً قد تمكنوا من الاشتراك فى أماليات منطقة الجيزة لعام ١٩٩٥ م ، و أن عينة هسذه الدراسسة اختيرت بالطريقة العمدية ، فإن حجم و طريقة اختيار عينة الدراسة كانا مناسبان لكل من طبيعة الدراسة و طبيعسة المحدد.

وقد تمت محاولة تحقيق هدفا هذه الدراسة بإتباع الخطوات التالية :

أ – التوصل إلى مصفوفة الارتباطات البينية للاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية لسسباحى
 ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية – والتي سبق التوصل إليها والتأكد من صلاحيتها العلمية – على عينة هذه اللبراسة الاستطلاعية ، ثم حساب معاملات الإرتباط بين هذه الاختبارات ، ووضعها في مصفوفة ارتباطات بينية لهذه الاختبارات (Correlation Matrix) وقد أستخدم الباحث لحساب هذه الارتباطات معادلة بيرسون (Pearson) ، والجدول التالي رقم (١٨) يوضح هذه المصفوفة والتي تتكون من (٦٥) اختبار.

جدول رقم (۱۸) مصفوف قالارتباط ات البينية للإخبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية لسباحي ٢٠٠٠مر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة مصفوف قالارتباط ات البينية للإخبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية لسباحي ٢٠٠٠مر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة

1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	TOT AT LANGES EN EN LES LES TES TES TES	1	
		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	12V 17 17 17 17 17 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18
			L CAPY F
			I MAN IVE CARA TO LARA
			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
			the state of the s
			1 1751-1177 1-75-15015 HOAD 1314 1747 1740 1544 1544 1544
			1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1
			PI LYAY LANG LIFE LYAY LANG LINE LINE LINE LINE LINE LINE LINE LINE
			1 LIV LIAN LYPY LIAN LYPY LIAN LIAN LIAN LIAN LIAN LIAN LIAN LIAN
			1 1/2 1.75
			1 1313 1573 1574 1574 1574 1574 1574 1574 1574 1574
			137- 117- 117- 117- 117- 117- 117- 117-
			1 , FTA. , FTF , F
			11 .FVVIFFVALVFAVF
			1
			17 - TV- 1WY - TV- 117- 117- 117- 117- 117- 117- 117- 11
			TET LESS TAVE THE TOTAL STATE
			THE PART OF THE PA
			The state of the s
			The last two last the last the last two last the last two
			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
			Francisco 100
			THE ALL SET STL SAM SATE SALE SET STL SAM SATE SALE STREET STATE S
		1771	11. 11. 1. 1. 1. 1. 1. 1.
		1 . 17-7- 1632 1777	11 - VAL ATA WALL VIE 100V- 1741 107- 1647- 1647- 1647- 1647- 1647- 1771- 104- 1771- 177
		The state of the s	117 1-14- 1-14- 1-174- 1-18- 1
		1 [747. 741. Lest. 1757] 11	THE LATE LAND TO A THE TEACH THE THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE THE TEACH THE TEACH THE TEACH THE THE TEACH THE THE THE THE THE THE TEACH THE THE THE THE THE THE THE THE THE TH
		1 1,170 ,147 ,1A7 ,170 ,170 ,TT-E ,TT-L	CLAY THE PAY THE PAY THE PAY THE VILL WILL WILL WAS THE PAY TH
			117- 128- 1118 1740 Fre 1-F1 1.00 (187- 177) 1740- 174
		I THE LIFE LIFE LIAM LIFE LIFAL LIFEL LAND LAND LAND	111V- 1-14 F. 10V J. 10 J. 10V
		1	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1
			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
		TEAL PANS THAT TAY THAT THE STATE OF THE STA	The fire fire fire fire five five fire fire fire fire fire fire fire fir
		1 1.40- 1.40- 1.41	11. 4 PAV. 1-13. 1-11. 1
		1 174 1747 1777 1841 1747 1160- 1171 1717 1111 1117- 1711 - 177	TET TOTAL CONT. CO
		arv_ eev_ . eer_ . ran . rri . in_ . era-	10 × 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11
	I Lim		Tre- Lay 1 The tast 1 Table 1
	I IMA IM		Company of the property of the
	1 (VII (MV 1M	I I TAGE TO A COTTY OF THE COURT OF THE COUR	THE PART CALL THE PART OF THE
	TOTAL CANAL CONTRACT OF THE CO	- .611 rer- rra	-FF -F-0 (1FL17 FD) FAV -111 (15714) (17117) (
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	TYPE TRACTICAL TOTAL THE TOTAL THE CONTRACT CONT	The state of the s
			100-1104 1100 WT 1707 FOT 1100 1001 1001 1001 1001 1001 1001 10
			171 181 171 171 171 171 171 171 171 171
		in Alacan fill Alic Alic Alacan Brish Alican Alexan Alexandrican India Incide Ting in bisicus	
	יין עעני דער אין דער אין ביין דער אין		
Market and the second s	1 , TAY , TAY , TAY , TAY , TAL , TAL , TAY , TAY , TAY	1 110- TTE . IAE .TTT IAIIE .TTE . 1777 . 1744VE4FA .AA	1.71L 4.14P 1 1.01 1 1.27 1 1.71 1.74 1.74 1.74 1.74 1.74 1.74 1
		(1117- 1184 JTE 1717 1178- 158- 1733- 1735 1173- 1443- 1461 1785- 1113-	100 100 100 100 100 100 100 100 100 100
			100 100 100 100 100 100 100 100 100 100
1 199	THE TYPE THE THE THE THE TOTAL TOTAL TOTAL TOTAL TOTAL TOTAL		
1 Wr. Pwr			1.11 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15 1.15
			AMERICAN STATE OF THE PROPERTY
L. WY MI WY TAT		114 , 077 , 1017 1706 1704 1142 1174 1744 1744 1744 1174 1174 1174 1174	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
	- 1 MA- 1912 THE JAR JAME TALL THE JAME THE JAME THE	117- 1101 1- 1011- 1110 1110- 110- 1110- 1110- 1110- 1110- 1110- 1110- 1110- 1110- 1110- 1110- 110- 110	The first fi
	FMA- [VAL FEF- JAA- JAE- 1- 14A-	7 .TE .11V .1EAE4TYT .134 .FEF .FUA ITS .FLAFT4	1.174 (.114 (.117).117).117 (.117).117
TALL THE TALL THE TALL THE			(ITAN) TOV JUST TITLE JULY JUST JUS
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		A	101V 101V 101V 101V 101V 101V 101V 101V
			TOVA SEVEN TEST TEST TEST TEST TEST TEST TEST TE
1 Fue ton the ton the the the the		1 184 . 17-7- 1847 A 17-4- 1771 1-11 1-174 144 1742-1-747 1177	16. 167 177 177 177 177 177 177 177 177 177
1 1972 1714 1974 1974 1984 1711 1877 1984 1944	-314- 134F- 170- 197A- 131F 10V 177		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
			The state of the s
17 IAIA LEET LAND INTO THE LEET LIVE JAME PART LIVE JUST PAIR		12 12 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17	1074 1375 1307 1307 1307 1307 1307 1307 1307 1307
		7- 1-44 1 1-24 1-444 1944-1444-1444 1944-1944 1944-1944 1944-1944-	
TION -717- -777- -777- -771- -771- -771- -771- -771- -771- -771- -771- -771- -771-	יור וויד וודר וודר וודר וודר וודר וודר ו	- 1. 1 1/41 1/41 1/41 1/41 1/41 1/41 1/41 1/41 1/41 1/41 1/41 1/41 1/41 1/41 1/41	1.71\ 1.74\
	·i		

* قيمةً و فيعولية عند مستوى دلالة ١٠٥٠ ١٢٢٠.

يتضح من الجدول السابق رقم (١٨) أن معاملات الارتباطات بين الاختبارات المرشحة للتحليل قد بلغـــت (٢٠٨٠) معامل الارتباط – بدون حساب معاملات الارتباطات فى الخلايا القطرية (Digonal Call) – وقد كـــان من بين هذه المعاملات (٢٩٧) معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٥٠٥) ، منها (١٩٤) معامل موجب ، (١٠٥) معامل سالب .

ب - تحليل مصفوفة الارتباطات عاملياً:

استخدم الباحث في تحليل مصفوفة الارتباطات بين الاختيارات المرشحـــة للتحليـــل ، طريقـــة المكونـــات الأساسية، لأنها تعد أكثر طرق التحليل العاملي دقة ، حيث أن بسبيلها يمكن لكل عامل فيها أن يستخلص أقصى تباين ممكن (٢٥ : ٢٠٩ ، ٢٠٩) .

كما استخدم الباحث محك كايزر (Kaiser) لتقدير عدد العوامل المنتجة نظراً لمناسبة هـــذا الأســـلوب لطريقة المكونات الأساسية بصفة خاصة ، وهذا المحك يتطلب مراجعة الجذر الكامن لكل عامل من العوامل المنتجـــة ، على أن تقبل العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح وتعد عوامل عامة (٢٤٤ : ٢٥) .

وفي ضوء ما سبق تم استخلاص (٩) عوامل ، كما يتضح من الجدول التالي رقم (١٩) :

٠٠ جدول رقم (١٩) مصفوفة العوامل المستخلصة قبل التدور المتعامد

مصفوفة العوامل المستخلصة قبل التدوير المتعامد											
	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	المامل	العوامـــل	٩
النزاكيات	التاسع	الثامن	السابع	السادس	* کامس	الرابع	الثالث	الثائ	الأول		,
				,						الاختبارات	
1,4.1	-۸۱۰ر	1117	٦٨٨ر	۶۰۹	۰۷۳	754.	-۲۹مر	JAL	7197,	خطأ الإحساس بتنويع	1
					•					نسبة قوة القبضة لليسد	
										اليمغى	
	-۲۱۹ر	-۱۰۲۰ر	-10ءر	٩٤-ر	-۱۱۱ر	٦٥٢,	-۱۲۲ر	٧ر	11ر	خطأ الإحساس بتتويع	۲
										نسبة قوة القبضة لليــــد	
										اليسرى	
,٧٦٠	۰۰۸	-۱۹۹ر	۱۹۳ر	۱۷۹	-۲۷ر	7٩٠ر	-۱٤۳ر	٥٧٥ر	۲۹۲ر	خطأ الإحساس بعــــدد	٣
		·	-							وحدات الأثقال لتمرين	
										دفع الرجلين أماما من	
										الجلوس على الجهاز	
`	۰۰۰۱	7٠٣٠ر	۱۲۷ر	۱۸۸۸	71.0	۰۷۸	۱۹۹۰ر	۸۱۱ر	140ء	خَطَّأُ الإحساس بالزمن	•
										۹۵٪لىـ۸×۵۰متر	
į					1					متنوع	
	,107	-۱۰۹ر	-717,	,794	7.00	177	-۲۲۳ر	177ر -	٥٢٧ر	خطأ الإحساس بالزمن	•
										۷۰٪ لــ۸× ۵۰متر	
			:							متنوع	
	١٣٣ر	۱۹۹۰	707-	,114	-۱۸۲ر	-۱۸۱ر	-۸۰۲ر	ەر	۸۲۷ر	خطأ الإحساس بالتنويع	-
							-			1 -	
										الزمــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
										(£×۰۵متر) متنوع	<u> </u>
1	٠٤١.	-۲۲۷ر	۸۲۸	-۲۴۱ر	۱۲۹۰	-۲۸۰ر	014مر	-۲۹۸ر	-۱۰۱ر	, ,	٧
					ļ 					الثابت لكل مسافة ثابتة	<u> </u>
۲۲۸م	۰۹٦ر	۱۲۱۰ر	-۱۵۹ر	-۱۱۹۰ر	71.7	,774	٥٥٣ر	۲۹۸ر	-۱۱۰ر	تنظيم توقيت الضربات	^
									-۱۷ور	المتغير لكل مسافة ثابتة لتنظيم توقيت الضربات	1
١,	۰۰۰	-۱۱۱ر	۲۸۱ر	۲۹۹ر	-۲۱۰ر	-۲۷۱ر	-۱۱۹ر	-۱۱۴۰ر	-۱۷۰ر	السابت للمسافات	,
							ļ		i	المتغيرة	
	۸۱۸ر	۰۰۱	۱۹۱ر	٦٠٠٢	۰٦٤	-۲۰۰۲	-۲۰ر	۷۱۷ر	٦٦٦٢ر	خطأ الإحساس بمسافة	١.
									_	۲۵متر سباحة	
۱۰۰۰۱	۱۲۱ر	-۸۷۰ر	-۲۴-ر	ر.۲۰	٧٤.ر	-۱۲۰ر	-۱۲۹ر	٥٣٩ر	۷ر	خطأ الإحساس بمسافة	11
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					<u></u>					أقل من ٢٥متر سباحة	
•	۲۰٦ر	-۱۹۰ر	7774	۱۹۰ر	-۷۰۰۷	-۲۰۱ر	-70ءر	۲۷ر	۲۱ر	خطأ الإحساس بمسافة	17

تابع جدول رقم (١٩)

						אַ עיי	7) 0)	بح جد				
المنافعات المنا	ر ہ	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	-	للعوامل	۵
17 ८(२००० विक्रिया) 3716 1716 170 -2000 -2000 1716 1716 1716 1716 1716 1716 1716 1716 1716 1716 1716 1716 1717 1716 1717	الاطعواكمات	-	الثامن		السادس	الحامس	الرابع	الثالث	내비	الأول		,
الم الموافق ا												
11 درجـــة الإفــــواف ل	١١	۲۸۱ر	۸۱۴۸	-۱۹۱ر	-۲۱۷ر	144ر	-۱۲۸ر	۴۱ر	۱۷٤ر	۴۳۹ر		١٣
الم المنافق المنافق من دفع المنافق ا					_ •							
المنافع الحيام المنافع الحيام المنافع المنافع المنافع الحيام المنافع الحيام المنافع الحيام المنافع ال	۷۰۰۷	-1،۰۰	-۱۹۱ر	۲۸۱ر	J171-	7٠٤٦	۱۸٤ر	۲۷۷	73.57	-۱۱۲ر		11
	Ì											
المعادل المعا	1,111	-۷۷۹ر	۸۱۲ړ	₹7ر	: -144ر	-۱۷ و	۱۲۳ ر	-۱۸۸ر	۲۳۷ر	۱۳۹ر		10
البعد المناع البعد المناع ا												
البطن من دفع حـالط البطن من دفع حـال البطن من دفع حـال البطن من دفع حـال البطن من دفع حـال البطن من البلد البطن من البلد الب									, a 4	1755-		
البطن من دفع حــالتط البطن من دفع حــالتط المحمام 10	,	. ۱۰۲۹-ر	1117	-אזונ	٠,٠٠	-۲۰۰۲	,	3,44	, ,	, ,,,,,		'`
المغام المعام ا											سباحة الزحف علىسى	
\text{7.5} (وبعد الإنحد الله الله الله الله الله الله الله الل											البطن من دفع حسائط	
الوقوف فالمعاد المتعود عن المده المعاد المع											الحمام	
الموقوف في الماء	1,111	۱۸ ۰ر	-۱۸ر	٠١١.ر	-۱ر	١٠١٣ ر	۲۳٤ر	۸۵۶ر	۱۸۶ر	-۱۱۱ر	درجـة الانحــ اف في	۱۷
الوقوف في الماء الموقوف في الماء الموقوف في الماء الموقوق في الماء الموقوف في الماء الموقوق في الماء الماء الماء الموقوق في الماء												l
۱۱ هـ هرجه الإنحسواف في ۱۳۱۰ ۱۳۱۰ ۱۳۱۰ ۱۳۱۰ ۱۳۱۰ ۱۳۱۰ ۱۳۱۰ ۱۳۷۰ ۱۳۱۰ ۱۳۱											*	
الم المراق المر				411			.,,,,		.344	.774-		
و الدوران 11	,	-۱۱۰ر	-۱۱۰ر	-+⊁•ر	٠٠٨٠٠ـ	ן יינ	'''	,,,,,	١٠٠٠	J., , _	•	'^
الم								1	'		_	
البراجين مع كل ضرية البراجين مع كل ضرية البراجين مع كل ضرية البراجين مع كل ضرية البراجين الب												<u> </u>
الرجين مع كل ضربة البلواعين البلواع	1116	۱۷۸ر	۱۹۷ر	-٤٧٢ر	۲۲۱ر	-۱۲ در	۲۱۳ر	-۳۰۰ر	-۱۸۷ر -	۲۸۷ر		11
الله الله الله الله الله الله الله الله												
۲۰ سياحة الدولف						ľ	1					İ
باستخدام زعانف الليين والقدمين المار والقدمين المار والقدمين المار والقدمين المار والقدمين المار والقدمين المار والقدمين المار والمار												<u> </u>
اليدين والقدمين المراعيين المراعين	•	۲۹۸ر	۲۷۴ر	ەر	-ه،ر	۰۲۸	- ۲۷۹	۲۰۱۲ ا	-۸۴۰ر	-110ر ا		١,٠
۲۱ سباحة الظهر باستخدام ۱۸۲ -۵۸0 -۱۲ 10 (Į		
ضربات اللراعسين المؤدوجة الم								 		<u> </u>		
المزدوجة الظهر باستخدام ١٩١١ ١٩١١ ١٩١٠ ١٩١١ ١٩٦١ ١٩٦١ ١٩٦١ ١٩٦١	١	۱۸ر	و7٦ر	-۲۷۰ر	ه۹،ر	1241	1 00	-۲۲۷ر	-۵۸۵ر	۲۸۹ر		41
١٦ سباحة الظهر باستخدام ١٩١١ ١١١١ ١٦١٠ ١٦١٠ ١٦١٠ ١١١٠ ١١١٠ ١١١٠ ١١١٠ ١١١٠ ١١١٠ ١١١٠ ١١١١ ١١١٠ ١١١١ ١١١٠ ١١١١ ١١١٠ ١١١٠ ١١١٠ ١١١٠ ١١١٠ ١١١٠ ١١١٠ ١١١٠ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١١ ١١١ ١١١١ ١							İ	1				
زعانف اليدين والقدمين المساد مع تنويع المساد مع تنويع المساد مع تنويع المساد مع تنويع المساد مع تنويع المساد مع كل ضربة بالرجلين المساحة المسلد مساحة المسلد مساحة المسلد مساحة المسلدة على وسادة المسلمة على وسادة المسلمة على وسادة المسلمة على وسادة المسلمة على وسادة المسلمة الم											المزدوجة	<u> </u>
زعانف اليدين والقدمين المعادي والقدمين عدد ضريات اللواعين المعادي الم	,144	-۱۹۷۰ر	۲۲۷ر	۱۵۰ر	۰۳۳	٦٣٢١	-114	۱۱۳ر	709	,197	سباحة الظهر باستخدام	**
17 سباحة الصدر مع تنويع سباحة الصدر مع تنويع سباحة الصدر عدين الذراعين مع كل ضربة بالرجلين سباحة الصدر مع الرجلين 17 سباحة الصدر مع المراح على وسيادة السيطرة على وسيادة سباحة الزحف على مع السيطرة على وسيادة مع كل ضربة بالرجلين سباحة الزحف على وسيادة السيطرة على وسيادة سباحة الزحف على مع استخدام مع سباحة الزحف على مع استخدام سباحة الزحف على مع استخدام ضربسات اللراء سين سباحة الراء سين					İ			İ			زعانف اليدين والقدمين	
عدد ضربات اللراعين مع كل ضربة بالرجلين ٢٤ مع كل ضربة بالرجلين ١١٥٠ مع كل ضربة بالرجلين ١١٥٠ مع كل ضربة بالرجلين ١١٥٠ مع كل ضربة الصلحة على وسلاة على وسلاة على وسلاة على وسلاة على وسلاة على وسلاة على وسلاة على وسلاة ملى وسلام مع السنخلين ١١٥٠ مع السنخلام ١١٥٠ مع السنخلام طربسات اللراعيين		,,,	1751	:•٧٣	1161	1-A1-	1713-	,174	J- TA-	M11-		17
مع كل ضربة بالرجلين 110 ماء كل ضربة بالرجلين 110 ماء 110 ماء 110 ماء 110 ماء 110 ماء 110 ماء 110 ماء 110 ماء السيطرة على وسادة السيطرة على وسادة الشيطرة على وسادة الشيطرة على الله المنابعة ال			3	• •						•		
۲۱ سباحة الصيدر منع -١٥٠٠ ١٥٠٠ م١٥٠ م١٥٠ م١٠٠ م١٠٠ م١٠٠ م١٠٠												1
السيطرة على وسادة الشيطرة على و ١٠١٠ ١٠٠٠ ١٠١٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١									-			 -
عقو بين الفخذين والمعالمين الفخذين والمعالم	`	۱۹۱ر	۱۸۱ر	-۲۷۰ر	-۰۷۹۰	-۲۰۲۰	-۱۹۹ ر) , , , ,	۱۳۰۰	-1•٠٠	_	''
۲۰ سباحة الزحف علــــى ۱۱۷۷ - ۱۵۸ ۱۲۰۷ ۱۲۰۷ - ۱۱۲۰ ۲۰ - ۱۷۲۰ ۱۱۲۰ ۱۲۰۰ ۲۰۰۰ ۱۱۲۰ ۱۲۰۰ ۲۰۰۰ ۱۲۰ ۱۲									1			1
البطن مــع اســتخدام ضربـات اللواعــين					ļ	ļ	 	 	ļ	ļ		├
ضربات اللواعيين	١,	-۲۷۱ر	۲ر	-۱۱۲ ر	٧٠٠٧	17.71	477c	۷۰۲	-۸۵ر	١٦٧ 🐪	[-	۲۰
	İ						-	1			_ ·	
المزدوجة											ضربسات اللراعسين	
				<u></u>							المزدوجة	<u> </u>

تابع جدول رقم (۱۹)

				<u> </u>	17.						
ب	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامسل	
الاشتراكيات	وسالتا	العامن	السابع	السادس	الحكامس	الرابع	العالث	العان	الأول	الاختبارات	
						!					٩
,111	-ه٠٠ر	۱۳۲ر	۲۲۹ر	۲ ا ا ا	۱۳۷ر	٦٠٠٩	۳۰۱ر	۱۱۰ر	۲۷۷ر	سباحة الزحف علمسى	*7
										البطن مسع اسستخدام	
										زعانف اليدين والقدمين	
,	71ءر	۰۳۳	-۱۱۲۷ر	۱۲۸ر	-۲٤٧ر	ه.بر	۱۲۱ ۰-	-۲۷عر	۱۰۳ر) × ۱۰ ۵متر متنوع مع	77
										تغيير تتسابع ضربسات	
										الذراعين	
,435	-۸۹۹ر	-۱۰۱۰	-۱۰۱ر	ه، در	۱۹۶	-0A1 _C	-۸۰ر	-دەمر	-۲۷۸ر	سباحة الدولفسين مسع	14
!										الاحتفاظ بالرأس أسفل	
]						سطح الماء لكل ثلاث	
i				ļ						ضربات متتالية	
,***	۲۱ر	۶۴ر	-۱۹۸۰ر	-۱۲۲ر	۰۱۸	۱۲٦ ۲,	-۱۱۹ر	-۲۷۰ر	1٧٢ر	سساحة الظنهر مسع	74
										تلامس اليدين خــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
										الحركات الرجوعية	
١٠٠١	-۱۰۹ر	۸۹۰ر	-۱۱ر	۱۳۲ر	۱۲۲ر	۲۷۰ر	۲۰۹ر	۱۹۰ر	-۱۸۲ر	سباحة الصسسدر مسع	۲.
										الاحتفاظ بالرأس أسفل	
										سطسح المساء لكسل	
										ثلاث ضربات متتالية	
١	-۱۰۲۳ر	-٤٢٣ر	۱۲۱ر	بر. ادر - ۱۹۰	۱۷۲ر	۱۴۰۰ر	-۲۰۹ر	-۹۹۰ر	۱۷۱ر	سباحة الزحف علمسمي	71
	;	ľ								البطن مع أداء نصف	
										الحركة الرجـــــوعية	
				<u> </u>						فقط بإحدى الذراعين	
١,	۸۰۰۰	-۱۰۱ر	-۱۳٤ر	-دەمر	-۲۷۲ر	-۲۴ ر	-۷۰مر	-۴٤٩ر	-۹۰۰ر	ا ســـاحة ٤×٥٠مــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	77
						1				متنوع مع التحكـــم في	
1										أوضاع وحركسات	
										الرأس	
۱ '	٤٧٠ر	۱٤٦ر	۲۱۱ر	٦١٢ر	-۱۷۷ر	1117	۲۹۱ر	-۷۰۰ر	-۳۰۳ر	سباحة الدولفن والصدر	77
										مع الاحتفاظ بــــالرأس	
		 		ļ						خارج الماء	
`	-۲۰۳ر	۲۰۹ر	-۹۹۱ر	-۱۲۲ر	-۱۱۸ر	7777	۲۲۷ر	-۲۸۹ر	۴۲۹ر	سباحة الظهر والزحف	TE
ļ										على البطن مع تسسابع	
										الالتفات حول المحـــور	
		L		L	1	L	<u> </u>		<u> </u>	الطولى للجسم	<u> </u>

تابع جدول رقم (۱۹)

		4		العامل	1.1.1	العامل	العامل	العامل	العامل	L al all	-
بم الاشتراكيات	العامل د د	العامل	العامل	السادس	العامل الحامس	الدام	العالث	العامل العابئ	الماس الأول	العوامسل	
	المعاسسع	العامن	السابع		الحانس	יעיש		. کی	, J	الاختبارات	٩
۷۸۲ر	-10،ر	١٦٤ر	-۱۷۷ر	-۲۲۸	-۲۱۰ر	-۳۱۳ر	-۲۸۱ر	-۹۲-ر	-۱۱ر	الوقوف بالقدم اليمسني	۲۰
										(مستعرضا) علسسى	
				:						العارضة رمسع عسؤل	
										حاسة البصر)	
3	-۲۱۹ر	١٩٩	۷۵٥ر	-۲۲۹ر	-۱۹۰	۲۱٤ ر	۲۱۷ر	tot	٤٢٤ر	الوقوف بالقدم اليسرى	77
								i		(مسستعرضا) علسسى	
				1						العارضة (مسع عسزل	
İ										حاسة البصر)	<u> </u>
`	- ۲۸۱ر	۱۰۲ر	-۲۲۴ر	۲۰۱۰	-۱ر	,FLE-	۱۲۱ر	-۱۹۰ر	۲۹۱ر	الوقوف بسالقدمين	TY
		_								(مستعرضا) علسى العارضة (مسع عسزل حاسة البصر)	
,	۲۰۰۹	۲۰۲ر	۱۹۹ر	7٠٩٦	٤٩٠ر	7۴۰ر	-۲۲۱ر	-۲۰۸ر	-۱۳۲ر	الوقوف بالقدم اليمسني	TA
		!								(مستعرضا) علسسى العارضة	
۱٬۰۰۱	4.7 ٠ر	777%	-۲۲۱ر	۳۲۳ر	۸۷۰ر	۱۱۱ر	-۲۲۰ر	-۲۲ر	-۱۰۹ر	الوقوف بالقدم اليسرى	74
									!	(مستعرضا) علسی	
1,1	۸۱ر	۱۲۲ر	۴۸ در	۰۰۷۰ ر	۳۱۷ر	۸۰۰۸	-۲۱۰ر	-۷۲۱ر	۳۱۰۰ر	العارضة الوقوف بالقــدمــين	٤.
										(مستعرضا) علسي	
										العارضة	
۸۹۹ر	ا ۱۰۰ر	-۹۵۰ر	-۱۲ر	۱٤٧ر	۱۷۱ر	-۱۷ر	-۲۱۴ر	۲۸۹ر	٨٤٤	خطأ الإحساس بزمـــن	٤١
										١٠ متر للبدء لسباحة	:
										الفردى المتنوع	i
١٠٠١	-۲۲۰ر	-۲۰۰۰ر	-77-	-۱۱۳	۱۹۱ر	-۱۸۱ر	-۲۲۸ر	۲۷۰ر	۲۸۷ر	خطأ الإحساس بزمــــن	٤٢
										٥ (١٢ مستر للبسسدء	
-									1	لسباحة الفردى المتنوع	
,	-۱۰۲ر	٠٩٤ در	۸۱۰ر	ا•ر	۲۷ هر	-۱۱۱۹	-ه،ر	714	۸۲۷ر	خطأ الإحساس بزمسن	١٢
										١٥ متر للبدء لسباحة	
										الفردى المتنوع	
***	-۷۲-ر	۰۸۲ر	۰۷۳	۱٤۲ر	۱۲۷ر	۷۱۷	-۲۲۳ر	٦٠٠٢ر	۱۷•ر	خطأ الإحساس بمسافة	ii
										١٠ متر للبدء لسباحة	
				Fur						الفردى المتنوع	
`	۱۹۹ر	۱۰۸	. ۱۹۹۷	-477	٧٠٠٧	۲۱ر	-۱۱۹ر	۳۳۰ر	۴۲ در	خطأ الإحساس بزمسن	į s
			İ	:						٥ (١٢ مستر للسسدء	
					L	L				لسباحة الفردى المتنوع	<u> </u>

تابع جدول رقم (۱۹)

					, , ,	-) 0)					
لم	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامسل	
الاشتراكيات	العاسع	الشامن	السابع	السادس	الحامس	الرابع	العالث	العابي	الأول	الاختبارات	
											٩
7999	-۲۹۰ر	۲۲۱ر	-٤٦١ر	-۲۱۰ر	۱۸ر	۰۸۷	۱٤۱ر	۲۸۹ر	١٤١٦ر	خطأ الإحساس بمسافة	17
									1	١٥ متر للبدء لسباحة	
		:								الفردى المتنوع	
۱٫۰۰۰	۲۱۱ر	-۷۷-ر	-13-ر	-۱۰۹۹	J. 42.	747	۷۰۰۷	۱۰۱ر	-۸۲۲ر	الإحساس بدورانسات	٤٧
										ا ســـباحة ٢٠٠ مـــــتر	
		:								فردى متنوع لمسمسافة	
										۱۰متر	
,444	-٦٠ر	۱۳۱ر	-۲۲٦ر	-۱۱۲ر	7٠٢٦	- ۲ ۲ر	-۱۹۲۰ر	۲۰۲ر	-۱۷۱ر	الإحساس بدورانسات	ŧ۸
							!			سسباحة ٢٠٠ مسستر	
										فردى متنوع لمسسافة	
										ەر∨ متر	
,	۰۵۰۳ر	-۱۱۹	-۸۸۸ر	-19۹ر	7117	۲۱۸ر	-۲۰۲ر	۷۰۰ر	۲۳۰ر	الإحساس بدورانسات	11
				ļ						سسباحة ٢٠٠ مستر	
										فردی متنوع لمـــــافة	
							i			٥ر١٢متر	
7111	۱۱۱ر	۱۱,	-۲۲۱ر	۶۰۹۲ ر	-۱۹۱ر	-۲۲۰ر	۱۰۷ر	۲۷٥ر	-۲۲ر	ســاحة ۸×۸۱مـــتر	3.
					1				!	فردی متنوع ربالشکل	
								•	!	المكوكى)	
,474	١٥١ر	-۸۲-ر	ر ده ، ر	-٧٠٠ر	,170-	,541	-١٠٤-	۷۰۰۷	-۱۸۲ر	الإحساس بسالاقتراب	٥١
_										من ٥ر٧مستر خــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
		,								دورانسات سسباحة	
									<u> </u>	ه ۲۰۰ متر فردی متنوع	
`	-۱۹۴۰ر	۱۲ر	۲۸۱ر	-۴۸۷ر	777	۸۰۸ر	-۱۹۲ر	۳۱۷ر	-۸۸۰ر	الاحساس بالاقتراب	7.
				l						من ۱۰ مستر خسسلال دورانسات سسسباحة	
						1				دورات سیاحه	ŀ
	٠٠٩١	-۱۲۱ر	۲۱۹ر	-۱۱۲ر	-۱۲۱ر	۲۴ر	-۲۰۳ر	۹۲٥ر	٦١١٠-	الإحساس بالاقتراب	76
										من٥ر١٢متر خيلال	
		,				}					
										دورانسات سسباحة	
	1,004	251	.44			 		100	1,45.0	۲۰۰متر فردی متنوع	-
1	۱۳۸۰ر	-۲۲۱ر	۰۱۷	-۲۹۸ر	۰۸۹	۱۰۰۰	2850	-۱۰۱۰ر	,,,,,,	السدوران للأمسام	"
·										وللخلف حول الخييور	1
		۲۱۷ر	,14	٠٢٩.	-۱۳۱	7.73-		ات ار		الأفقى للجسم	
1	777,	,,,,,	,"	""	""] " "	۲۰۱ر	"-	^,	الدوران للجانبين حول	
	L	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	1	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	المحور الطولى للجسم	<u> </u>

تابع جدول رقم (۱۹)

					- 1/6						
بم	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامسل	
الاشتراكبات	التاسع	العامن	السابع	السادس	الحامس	الرابع	العالث	العابي	الأول	الاختبارات	۴
1	-۹۰ر	-۱۲۷ر	۱۵۵	-۲۷۱ر	٥٠٠٢	-۱۹۹۰ر	۱۰۷ر	-۲٦٦ر	۵۸ر	الدوران للجانبين حول	•٦
										المحور الطولى للجسسم	
				ı						وللأمام وللخلف حول	
								:		المحور الأفقى	
111	-۲۴۱ر	۲۰۱ر	۷۷۷ر	-۱۱۸ر	۱۹۱ر	,.٧٧	٧٧٧ر	-۳۱مر	۲۰۱ر	خطأ الإحساس بالزمن	4 Y
										۹۰٪لــ۳×۱۵متر من	
						i				دفع حائطي الدورانات	
										لسباحة ٢٠٠١مستر	
										فردی متنوع	
٠٫٠٠٩	7627ر	-۱۲۰ در	٠1٧ در	-117ر	747ر	,779	۱۹۲ر	-٣٥ر	۱۵۵ر	خطأ الإحساس بالزمن	۰۸
										۵۷٪لــ۳×۱۵۰متر من	ļ
i										دفع حائطي الدورانات	
										لسباحة ٢٠٠ مستر	
										فردی متنوع	<u> </u>
•	١٥٠ر	-141	۲۲۳ر	-۲۹۹ر	١٣٦ر	-۱۵۱ر	۲۷۸ر	- 1.11	۷٤ ۹ر	خطأ الإحساس بالتنويع	•4
										الزمـــنى	
									ļ	لـ۳(٤×٥١متر) من	
										دفع حائطي الدورانات	
				ļ	1					لسباحة ٢٠٠٠مستر	
								<u> </u>		فردی متنوع	
١,٠١٠	٦٠١٠	787,	111	١٠٣٦-	js 10 -	-۳۲۰ر	۲۱۱ر	-۳۹۹ر	7444		٦٠.
										٥ر٧متر للدفسع مسن	1
								 		حانطى الدورانسات لسباحة ٢٠٠مستر	
	-۲۲۲ر	۰۲۴	-۱۰۱۸	۱۴۱ر	١١,	۱۷۰	۲۱۹ر	-۱۹۱ر	010	فردى متوع خطأ الإحساس بمسافة	11
										۱۰متر للدفسيع مين حالطي الدورانسات	
						ļ				لسباحة ٢٠٠ مستر	
				<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>	فردى متنوع خطأ الإحساس بمسافة	<u> </u>
•	۱۰۰۱ر	-1٠٠	۸۰۸	۲۸۲ر	۲۰۹۰	۶۰۴ ا	۰۲۶ر	1117	•۲٥ر	خطأ الإحساس بمسافة ا	7.7
										حسائطي الدورانسات	
										لسباحة ٢٠٠٠مستر	
	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u></u>	<u></u>	<u>L</u>	<u> </u>		l	فردی مشوع	┴

تابع جدول رقم (١٩)

بم	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامـــل	
الاشتراكبات	العاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	العالث	العان	الأول	الاختبارات	٩
١٠٠١	-۲۲۹ر	۱ر	-۱۵۷ر	٠٠٠١.	۲۴٦ر	۲۱۷ر	-۱۷۱ر	۱۰۴ر	–1 1 المر	سسرعة إنحسساء	٦٢
										سباحة الفسردى	
										متسوع مسسن	
										۱۰متر	L
`	۸۰ ۸	,	7٠٢٥	-۱۱۱ر	,FTA	۱۸۲ر	-۱۲۵ر	717,	-۱۹۹۸ر	سباحة إلهساء	11
										سباحة الفسردى	
							,			متسوع مسسن	
										٥, ٧متر	
,	-111ر	-170ر	,710	۲۱۳ر	,144	-۱۰۱ر	۳۳۰ر	۱۱۱ر	-۷۸۱ر	سسرعة إنحساء	7.0
										سباحة الفسردى	
										المتسوع مسسن	
										٥ (١٢ متر	
77,944	۱٫٤۱۴	7,175	فالأرح	7,417	1,741	717ر د	۲۶۲۲۷	١٥/٩١	۸۰۲ر۱۹	بذر الكامـــن	Ļ١
ţ1	¥1,114	27,71	10,171	23,110	54,144	24,414	211,979	214,111	25-7-14	تبساين العوامسل	نسبة
							•			تخلصة من الحجم	الم
										للتباين العاملي	العام

يتضح من الجدول السابق رقم (١٩) ، أن الحجم العام للتباين العـــاملى (٦٣,٩٨٩) وهـــو مجمـــوع الجذور الكامنة ، وبذلك فإن نسبة التباين العاملي من الحجم العام للتباين الارتبـــــاطى الـــذى هـــو (٦٥) تكـــون (٩٨,٤٤٥)،

وهو أقصى تباين ارتباطى أمكن استخلاصه من الحجم العام للتباين الارتباطى من المصفوفة الارتباطيـــة ، باســـتخدام طريقة المكونات الأساسية ، وباستخدام محك كايزر (٢٥ : ١٥٠) .

كما يتضح من نفس الجدول أن نسبة تباين العوامل التسعة المستخلصة من الحجم العام للتباين العاملي بلغت (٢٠,٠١٨) للعامل الثاني ، (٢١,٩٢٩٪) للعامل الثانث ، (٢٠,٠١٨٪) للعامل الثاني ، (٢١,٥١٩٪) للعامل الثاني ، (٢٩,٤٧٩٪) للعامل السابع ، (٢٣,٣٩٪) للعامل السابع ، (٢٣,٣٩٪) للعامل التامن ، (٢٠,٢٠٨٪) للعامل التاسع .

جــ – تدوير العوامل المستخلصة تدويوا متعامدا :

تم تدوير العوامل تدويرا متعامدا (Orthoganal Rotation)، حيث أن العوامل المستخلصة بهذا الأسلوب من التدوير تعد عوامل مستقلة غير متداخلة أو أقما ليست بينها ثمة علاقة على الإطلاق (٢٦١ : ٢٥١)، واستخدم في ذلك التدوير طريقة الفاريمكس (Varimax) ، للوصول إلى أقرب بناء بسيط للعوامل المستخلصة .

- ومن شروط البناء العاملي البسيط ما يلي :
- يجب ان يكون لكل متغير تشبع واحد على الأقل قريب تماما من الصفر ، ويعنى هذا أن يكـــون التشبـــع صفــرا (أو حول الصفر) في كل صف من صفوف المصفوفة العاملية التي تم تدوير محاورها .
- يجب أن يوجد بكل عامل (كل عامود من أعمدة المصفوفة) عدد من التشبعات الصفرية في أحد العمودين لا تقــل عن عدد عوامل المصفوفة.
- يجب أن يوجد بكل زوج من أعمدة المصفوفة ، عدد من التشبعات الصفرية في أحد العمودين يقابلها تشبعات غير صفرية في العمود الآخر .
- يجب أن يكون لنسبة كبيرة من المتغيرات تشبعات غير دالة (أو صفرية) على أى زوج من العوامل فى المصفوف....ة العاملية التي تتضمن أربعة عوامل أو اكثر .
- يجب أن يوجد أقل عدد من التشبعات المقب المقب ولة على كل زوج من عوامسل المصفوف بعد تدويرها (٢٥ ٢٥٨،٢٥٧) .

والجدول التالي رقم (٢٠) يوضح مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد :

^^ جدول رقم (٢٠) مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد

	العامل	انعامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامسل	٩
الافتراكبات	التاسع	الثامن	السابع	السادس	ألحتامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الاختبارات	<u>.</u>
,	۶۰۷۹	-۲۰۰۲	٤٧٢ر	۰۰۰۸	۲۰۱ر	۱۰۱ر	-۲۳-ر	۲۹۱ر	-۷۵۲ر	خطأ الإحســاس	`
	<u> </u>									بتتريع نسبة قوة	
	<u> </u>									القصسة للبسد	•
										اليمني	
۶۹۹,	-۲۲۳ر	-۲٦١ر	٤٠١ر	بالمر	٦١ ١٣٠	۱۰۸	۱۵۹ر	۸۱٤	-۲۱ار	خطأ الإحســاس	7
	ļ									بتنويع نسبة قوة	
	•									القبضة لليد	
										اليسرى	
۲۲۲ر	۲۹۱ر	۱۹۹۰ر	٤٩٢ر	۲۷۷ر	-۱۷ر	ا ۱۰	۲۰۰۲	ه ۲ هر	-) ه ،ر	خطأ الإحســاس	٢
										بعدد وحسدات	
										الأثقال لتمريسن	
										دفسع الرجلسين	
										أماما من الجلوس	
					<u>'</u>		-			عنى الجهاز	
1,000	۲۳۰ر	۲۷۰ر	۲۸۷ر	۲٦٢ر	۲۲۰ر	-۱۹۸	۲۰۲ر	۲۶۸ر	۱۰۱۰ر	خطأ الإحسساس	1
								:		بــــــالزمن	
										۵۰×۸سا۲۹۵	
										متر متوع	
المهير	۰۰۰۹	-۱۳۰ر	-۱۵٦ر	۱٦٢ر	-۲۰۱ر	-۱۹۹۰ر	-۷۲-ر	۸۹۷ر	۲۰۱ر	خطأ الإحسساس	,
										بـــالزمن ۲۵٪	
										لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
-	-۸۱۰ر	۱۲۲ر	-۲۱۰ر	-۲۷،ر	-۲۷ر	-۱۹۹۰ر	-۱۹۰ر	۸۰۷	۱۰۲ر	حطأ الإحســـاس	1
										بالتنويع الزمسني	
										لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
										متنوع	
`	۲۳ر	-۸۹۰ر	۱۲۰ر	۷∙۰۷	-۲۲۸ر	-۹۱۰ر	۱۲۹ر	-۵۸۸ر	٧٤٠ر		٧
			i l	•						الضربات الثابت	
۸۲۱ر	۸۰ر	۲۰۰۱	-۲۱۹ر	-۱۱۱ر	٦١٠١-		120			لكل مسافة ثابتة	
ا ۲۰۰۰ر	۱۰۸	,	۱۰۰۰ بر	ا ۱۰۰۰ ا	۱۰۰۰ ا	ا ۲۰۰۴	۷٤۸ر	£٠ر	-۱۱۰ر	النظيم الوقيسست	^
				i						الضربات المتغير لكا مسافة ثانتة	

تابع جدول رقم (۲۰)

				<u> </u>	747						
	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامسل	م
الإلمنزاكيات	التاسع	الثامن	السابع	السادس	أخخامس	الرابع	الثالث	الثان	الأول	الاختبارات	
١	۸۰۰۸	-۸۸۰ر	۱۹۹۰ر	۱۹۳ر	ه در	-۱۱۸	-۹۰۷ر	-۱۰۱۰ر	-۱٤۲ر	تنظيم توقيست	١,
				•						الضربات الثابت	
									,	للمســافات]
		1	ļ							المتغيرة	
,444	١٢١ر	١٠٤ر	۲۹۷ر	۱۹۱۰	۱۹۹۰	-۱۹۹ر	۲۱۸ر	٤٤٨ر	۱۵۹ر	خطأ الإحــــاس	١.
										بمسافة ٢٥مستر	
										سباحة	
١	۷۱ر	ا ٠٠٠ ر	۰۷۳	-۲۲۰ر	-۱۱۰	-۱۲۰ر	-۱۱۸ر	۱۹۹۱ر	۱۱۱ر	خطأ الإحسساس	11
								i		بمسافة أقل مـــن	
									 !	٢٥متر سباحة	
,444	۳۱۳ر	۸۲۲ر	۲۵۹ر	۳۰۹ر	۲۱٦٠ر	-۱۱۱ر	۰۹۱	717	-۲۹۰ر	خطأ الإحســاس	١٢
										بمسافة أكبر من	i
										٢٥متر سباحة	
۸.	,770	۲٦٨ر	-۸۸۸ر	-۱۱۷	۱۷۰ر	-۱۴۰ر	۲۸۹ر	۲۰۳ر	۳ر	درجة الانحراف	١٣
İ							_			لى ــــــاحة	
										الدولفن	
۸۰۰۸	۹۲۲ر	-۱۱۷ر	۲۱۹ر	۱۸۸ر	-۹۹۰ر	-۲۷۰ر	۲۸ر	۸۰۰۸	-۱۱۱	درجة الانحراف	11
										في سباحة الظهر	
										من دفع حـــانط	
									· · · · ·	الحمام	
`	-۰۰۰ر	۲۸ر	۸۷ر	-۲۸۰ر	-۱۱۸ر	~۸۸۰ر	۰۷۷	٤٦٨	-۲۱٦ر	درجة الانحراف	10
										في سباحة الصدر من دفع حسائط	
		:								الحمام	
\	-۲ر	۱٤۲ر	۱۹۹۰ر	۱۲ر	-۲٤٧ر	-۲۲۰ر	۸۳۱ر	-۱۹۴۰ر	-۲۱۰ر	درجة الانحراف	11
]				•						فی ســـــاحة	
Ì										الزحسف علسى	
	Ì						1			البطن من دفسع	
										حائط الحمام	
`\	۲۰۱ر	۰۰۰۳	۲۷۲ر	۲۱۱ر	-هه در	-۲۰۷ر	۸۷۸ر	۰۰۹ در	-۱۸ر	درجة الانحراف	۱۷
		Ì								في سباحة المتنوع	
					,					من الوقسوف في	
										الماء	

					، رحم (•	<u> ، حرر</u>	<u> </u>				
,	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامسل	ė
الاشتراكيات	الناسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثان	الأول	الاختبارات	'
7995	۰۳	-۱۷۰ر	۱٤۳ر	۱۲۸	۱۲۰	-۱۹۹ر	۸۰۰ر	۹۲ در	-۲٦٩ر	درجة الانحراف	۱۸
			İ	,						في سباحة المتنوع	
			:							مــن البــــدء	
										والدوران	
`	-٥٢ر	۲۰۲ر	-۱۹۶۰ر	۱۹۲ر	-د، در	۷۰۲ر	-۲۰۱ر	-۱۲۰ر	۲۱۸ر	سباحة الدولفن	11
					i					مع تنويع عـــدد	
			:							ضربات الرجلين	
										مع کل ضربـــة	
										بالذراعين	
١	۱۸۹ر	۱۱۷ر	۱۹۱ر	۲۰۲ر	۱۹۰ر	-۱۸۵ر	۱۱ر	-119ر	-۱۰۱ر	سباحة الدولفن	٧.
										باســــــــــــــــــــــــــــــــــــ	!
				·						زعانف اليديسن	
									,	والقدمين	
,	-۲۳۰ر	۲۲۰ر	-۲۰۰۲	۳۰-۲۰	۱۲۰ر	41٨ر	-۲۲۲ر	۱۱۰ر	۴۰۵ر	مباحة الظــــهر	*1
										باســــــنخدام	
										ضربات الذراعين	
										المزدوجــة	
١٩٩ ر	-۱۲۸ر	۱۲۰ر	-۱۹۹۰ر	-177ر	۱۲۳ر	-٥٨ر	-۲۱ در	۲۹۱ر	۲۳۷ر	سباحة الظــــهر	**
										باســــــخدام	
										زعانف اليديسن	
•	-۲۰۷ر	۳۲۰ر	-۲۱۰ر	۱۹۹۰ر	۱۸۱ر	-۲۷۹ر	-۱۸۰ر	-117,	-۳۵مر	والقدمين ساحة الصمدر	77
-					i					مع تنويع عــــدد	
										ضربات اللراعين	
										مع کل ضربــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
	-۱۹٤ر	۲۱۷ر	-۲۲ر	-۱۱۲ر	-۲۴مر	-۲۲۷ر	۲۷۰ر	۱۲۱ر	.71.0-	بالرجلين سباحة الصسدر	¥1
		•		, , , ,		J	J	•	J. 13	مع السيطرة على	
										وسادة طفو بين	
										الفخذين	
`	-۲۲ر	-۲۵۰ر	۱۹۰ر	-۰۰٦ر	۱۲۱ر	۸۰۸ر	ه٧٠ر	-477ر	۳۰۹ر	سباحة الزحسف	70
				ļ					1	على البطن مسبع	
						i				اســـــــتخدام ضربات اللواعين	
										طنوبات الندواهين المزدوجة	

					، رحم ر	,,, c					
,	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامــــل	P
الاشتراكبات	التاسع	الثامن	انسابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثان	الأول	الاختبارات	'
,	-۲۱۲ر	۸۵۸ر	۱۸۷ر	۲۲مر	-۱۰۴ر	-۱۹۹۰ر	۱۰۱ر	۱۹۹۱ر	۱۲۴ر	سباحة الزحسف	77
	,			•						على البطن مسع	
										استخدام زعائف	
										اليدين والقدمين	
`	-۲۲۰ر	-10،ر	به مر	۱۱۱ر	-۹۹۰ر	۹۷۳ر	-ددار	-۸۲۰ر	٠١٠ر	٤×٠٥٠ـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	τv
										متنوع مع تغيير	
	•									تتابع ضربـــــات	
							!		;	الذراعين	
7176	-۲۳۹ر	-۱۱۳	-۷۹ر	۲۳۱ر	۲۱۷ر	-۱۳۹ر	-۲۹۱ر	-۲۸۲ر	-۹۰۰ر	مباحة الدولفسن	۲۸
						'				مسع الاحتفساظ	
	ļ									بسالرأس أمسنفل	
										سطح آلاء لكـــــل	
										ثلاث ضربـــات	
										متالية	
١,	۱۱۷ر	۲۲۸ر	-۲۰۰۳	-777ر	۹۳۰ر	۸۰۶ر	-۱۹۱ر	۲۲ر	۲۸۷ر	سباحة الظهر مع	74
							,			تلامس اليديســن	
										خلال الحركات	
										الرجوعية	
۱۰۰۱	-۲۷۱ر	-۹۳ در	۲۲۹ر	۲۱۳ر	۱۷۱ر	۲۰۲ر	۲۰۷ر	۰۲ر	-1ر	مباحة الصدر مع	۲.
										الاحتفاظ بالرأس	
į										أسفل سطح الماء	
										الكـــل الــــــــــــــــــــــــــــــ	
1	۱۹۷ر	-۱۱۰ر	-۲۱٦ر	۲۰۰۹	۱۹۳ر	۷۲۲ر	-۲٤٧ر	-۱۰۹	۲۸۲ر	سباحة الزحسف	71
							1			على البطن مسع	
								:		أداء نصـــف	
										الحركة الرجوعية	
										فقسط بساحدى	
										اللراعين	
`	۲۲٦ر	-۹۲۰ر	ا -٦٢٠ر	-۲۱۹ر	۲٤۸۰ر	۱۹۰ر	-۱۷۰ر	-۱۱٤ر	-۸۸۰ر	ســـاحة	77
										٤×٠٥مـــتر متــوع مـــع	
										التحكــــم في	
			Ì							ارضـــاع	
	1					L	L	L		وحركات الرأس	<u></u>

	 				7 - 7 -	<u> </u>	<u> </u>				
	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامسل	٩
الاغتراكيات	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الحنامس	الرابع	الثالث	الثان	الأول	الاختيارات	_
١٩٩ ٩ر	-۱٦٤ر	۱۰٤ر	۲۹٤ر	۲۸۷ر	۴۲ در	700	۱۹۰ر	-۲۷۴ر	-۱۸۱ر	سباحة الدولفن	77
				,						والصندر مسع	
			,			:				الاحتفاظ بالرأس	
	ļ									خارج الماء	
1996	-۲٤۹ر	۰۲۹	۲۰۹ر	-۱۷۲ر	-7.74	110	۰۷۳	-דדד,	۳٦٥ر	سباحة الظـــــهر	Υį
										والزحف علـــــى	
										البطن مع تتسابع	
					:	.				الالتفات حسسول	ļ
										المحسور الطسولى	
				.						للجسم	
۲۸۱ر	-۱۱۱ر	۲۰ ٤ر	۰۷۹ر	-۲۸۲ر	۰۱۷ ر	-۱۰۷ر	-۲٤۴ر	-170ر	-۱۸۸ر	الوقسوف بالقدم	To
									:	اليمـــن	
				i :						(مستعرضا) على	
										العارضة (مــــع	:
		l					•			عــزل حاســـة	
					!			_		البصر)	
1	۱۲۲ر	۲۷۰ر	۰۱۷ر	۱۲۰ر	۴۳۰ر	-۷۹-ر	. ۱۰۹ر	TAN	۲۲ر	الوقسوف بالقدم	77
							:			اليســــرى	
										(مستعوضا)	
										على العارضــــة	
		· .								(مع عزل حاسة	
		·								البصر)	
١,	-۲•۷ر	-۸۰۰۸	-۸۲۳ر	۲۱۱ر	۳۰۲۰ر	۱۰۰۰	-۲۰۳ر	٤٧١ر	۲74ر	الوقوف بالقدمين	۲۷
										(مستعرضا) على	
										العارضة (مـــــع	
										عسزل حاسسة	
										البمسر)	
١,٠٠١	۰۱۷	۲۰۰	-۱۷۰ر	۳۹۰ر	۸۷۱	۱۷۹ر	-۲۷۱ر	-777	-۲۱۷ر	الوقسوف بالقدم	۲۸
				İ						اليمــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
										(مسستعرضا)	
										على العارضة	

					11.3		<u> </u>				
	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامسل	P
الاشتراكيات	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	النالث	الثان	الأول	الاختبارات	i .
١	-۲۲۹ر	۱۵۹ر	- \$c	۸۹۸ر	۲۲۹ر	۱۱۸ر	-۳۱،ر	-800ر	-۲۲٦ر	الوقوف بالقدم	79
				'						اليســــرى	
										(مسستعرضا)	
	ļ									على العارضة	
۹۰۹ر	2097	۱۱۲ر	-۲۲۲ر	-۱۲ر	۲۹در	۱۹٤ر	-۲۹۳ر	-170	-د۰۰ر	الوقوف بالقدمين	٤.
		:							:	(مستعرضا)	
										على العارضة	
,111	-۱۰۱۰ر	١٩٦٠ر	-۹۰ر	۲۰۲	۱۲۸۰۰	-۱۰۹۰ر	-۱۷۰ر	۸۸۸ر	۲۷۱ر	خطأ الإحسساس	٤١
										بزمن ۱۰مـــتر	
				!						للبدء لســــباحة	
·								·		الفردى المتنوع	
1	۰۹۹ در	-۵۸۰ر	۱۰۰۹ر	-۱۷۸ر	-۷۵۰ر	-۲۲٦ر	-۱۲۰ر	۹۲۳ر	۱۹۳ر	خطأ الإحسساس	17
			:		•					بزمن ٥ ر ٢ ٩ متر	
									9	للبدء لسباحة	
										الفردى المتنوع	
•	-۱۹۹۰ر	۰۰۰۸	۱۰۵۲	۲۳۰ر	7774	-۱۹۱ر	۱۰۲ر	١ ٥٧ر	۲۷۰ر	خطأ الإحـــــاس	٤٢
										بزمسن ۱۵مستر	
								:		للبندء لسباحة	
										الفردى المتنوع	
. ۲۸۸ر	-۱۲۱ر	۲۰۰۷	۲۳۰ر	-۲۵۰ر	-۷۲۰ر	-۳۵۰ر	۰۷۹ر	۱۱۷ر	-44ءر	خطأ الإحــــاس	ŧŧ
									İ	بمسافة ١٠ مــــتر	
1										للبسدء لسسباحة	
										الفردى المتنوع	
`	۲۹۷ر	۰۷٤	۲۷۲ر	-۳۱۲ر	-۲۲۰ر	۱٤۱ر	۰۲۸ و	۸۰۱	ه 1۰ر	خطأ الإحسساس	1.
							,	- 1		بمسافة ٥ر١٢متر	
	ļ								ľ	الليسدء لسيباحة	
										الفردى المتنوع	
۱۰۰۰۱	-۲۲۲ر	۱۷۹ر	،	-۱۳۳ر	-۱۰۷ر	-۲۴-ر	۷۲ در	۰۷٤۰	-۰۰۱ر	خطأ الإحسساس	٤٦
			ŀ							بمسافة ١٥مـــتر	
			ŀ							اللبسدء لسسباحة	
										الفردى المتنوع	

					<u>_/;,</u>						
ئ <u>ـــــ</u> الاشتراكبات	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامـــل	à
الإخترا بات	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثان	الأول	الاختبارات	'
۱۰۰۰۱	۲۲۱ر	۰۸۲	۱۹۹۰ر	٦٠٩	۱۸۹ر	-£٠٠ر	۲٦٩ر	-477ر	-44۸ر	الإحـــاس	£Y
				'						بدورانات سباحة	
										۲۰۰متر فسردی	
									•	متنسوع لمسسافة	
										۱۰متر	
1111	-۶۸۰ر	٦٠٦١	-۲۲۰ر	-۸۸۲ر	۱۸۰	-۲۸۱ر	۱۷٤ر	۲۷۰ر	-۸۲ر	الإحـــاس	1A
		!								بدورانات سباحة	
										۲۰۰ متر فسردی	
										متسوع لمسسافة	
										ەر ٧متر	
•	۱۱۱ر	-۲۹۷ر	۱٤٧ر	۳۰۳۰ر	11 ار	£ •ر	٤٧٢ر	۸۹۶ر	-۲۹۲ر	الإحـــاس	11
										بدورانات سباحة	ļ
										۲۰۰متر فسردی	
										متسوع لمسسافة	
-							•			٥ ر ٢ ١ متر	
۱۰۰۱	-۷۱۰ر	۱۷٤ر	-۲۷۰ر	۲۱۰ر	-14٠ر	-۲۱ر	هه۳ر	-۱۱۰ر	-۲۸۸ر	سباحة ٨×٨ متر	٠.
										فسردى متنسوع	
										ربــــالشكل	
										المكوكى)	
۹۳۲ر	۴۸۵ر	-۱۹۰ر	۱۲۲ر	۱۹۲ر	۰۹۱ر	۱۱ر	۳۱٤ر	-99،ر	-۲۱۸ر	الإحسساس	٥١
								ŀ		بسالاقتراب مسن	
										ەر٧متر خـــــلال	
										دورانات سسباحة	
										۲۰۰متر فسردی	
										متنوع	
,	۲۹ر	-۲۱۰ر	۲۱۲ر	-۲۸۱ر	۸۷۰ر	-۸۲۳ر	-۷۹۰ر	-۹۰۰ر	-۲۱مر	الإحساس	• ٢
İ				1						بالاقتراب مسن	
[İ					١٠ متر خــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
			Ì]					دورانات سسباحة	
			l		l					۲۰۰ متر فسردی	
										متنوع	
										İ	

				·	777		7			· · · · · · · · ·	
ليـــــــم الالمتراكبات	العامل	العامل	العامل	العامل	1	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامسل	٩
	الناسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثان	الأول	الاختبارات	
1	۴٤٧ر	-۱۰۲ر	۲۲۲ر	-۲٦٠ر	۱۸۸ر	-ه٠ر	۱۰۲ر	۰۳۲	-۶۹۸ر	الإحساس	70
				'						بسالاقتراب مسسن	
						,				٥ر١٢متر خلال	
										دورانات سسباحة	
								j		۲۰۰متر فسردی	
										متنوع	
1,1	۹۰۰ر	-117ر	۱۲۰ر	۰۷۲۰ر	-וות	۱۰۹ر	۳ر	١٠٩	۸۰۱ر	الدوران للأمــــام	*1
										وللخلف حسول	
										المحسور الأفقسسي	
	-۲۲۰ر	۲۸۸ر	۸۸۰ر	۱۲۸ر	-۲٤۳ر		-۱۱۴ر	,,,		للجسم	
,	'	,,,,,,,	J.W.	۱۱۸	- יזיינ	۱٤۲ر	-۱۱۱ر	۱۱۹ر	۸۱۳ر	الدوران للجانبين	••
•				,						حــول الخـــور	
1	۱۱۷ر	۱۱۲۰ر	ر ۷۱	-۱۴۷	-۲۱۷ر	۲۲۰ر	-۱۱۱ر	۱۸۲ر	۱۱۷ر	الطولى للجسم الدوران للجانبين	41
	1									الدوران للجانين حــول الخـــور	
										الطولي للجميم	
		i					-			وللأمام وللخلف	
										حــول الخـــور	
										الأفقى	
`	-۶۹۰۸	-۲۱۰ر	۱۹۲۰ر	-۲۲۹ر	٤٣١ر	۱۱۱ر	۰۹۱	-۱۱۸	۸۱۱ر	خطأ الإحســـاس	•Y
						İ		į	j	بـــــالزمن	
		ļ	j							۱۰×۱۳۰۰	
						i			į	متر مسن دفسع	
										حـــالطي	
			ŀ							اللورانسسات	
										السباحة ١٠٠ متر	
1,003	۳۳۰ر	۱۱۹ر	-۱۸۱ر	-۱۲۰ر	۱۲۱ر	,דדם	۰۰۰۰	۱-۱۰ر	۸۱۳	فردى متوع خطأ الإحسساس	•٨
			ł				1	l	ľ	بـــالزمن	
		į		ļ						۱۰۷٪لــ۲×۱۰	
ļ										متر مسن دفسع	
		ļ								حـــانطى	
										الدورانـــات	
										لسياحة ٢٠٠٥متر	
										فردی متتوع	

					76.76					, 	
ئــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامـــل	ا م
الاعتراديات	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الاختبارات	
1	۴۲۰ر	-۹۲۰ر	-۲۲۰ر	-11 در	-۱۷۸ر	-۲۴۰ر	-۴۲-ر	۰۲۸	۸۱۸ر	خطأ الإحســاس	۰۹
				٠ .						بالتويع الزمسنى	
										لــ۳(£×۱۵متر)	
										من دفع حسائطي	
										الدورانسسات	
										لسباحة ٢٠٠ متر	
										فردی متنوع	<u> </u>
1,014	-۱٤ر	۲۲۰ر	۴۱۹ر	۱۱۱ر	-۱۱۱ر	۰۱۱ر	۱۹۰۰ر	٠١٤ در	۵۸۸ر	خطأ الإحسىاس	١٠
										بمسافة ٥ر٧متر	
										للدفع من حائطي	
				!						الدورانـــات	
										لــــــاحة	
				•						۲۰۰متر فردی	
										متنوع	
۹۹۹ر	-۴۹۰ر	-۱۱۹ر	-۱۸۷ر	۰۲۲	-۱۹۰ر	۲۸۲ر	۱۱۰ر	-۱۷ر	۸۲۷ر	خطأ الإحساس	11
										بمسافة ١٠مــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
							-			للدفع من حائطي	
										الدورانــــات	
										لــــــاحة	
										۲۰۰متر فردی	
							·			متنوع	
1	-۹۴۰ر	۰۲۹ر	-۲۱۸ر	ווו	٧٠٧ر	٦٠٩١	-۲۸-ر	۲۸۰ر	۲۱۹ر	خطأ الإحســاس	11
										ا بمــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
										٥ر١٢متر للدفع	
										من حسائطی	
										الدورانسات	
		ľ					į			الـــــاحة	
]						۲۰۰متر فردی	
۱٫۰۰۱	ا -۱۱۸	-۱۳۰ر								متنوع	
,,	ا "۱۰۰۰	-۱۰۰۰ر	۱۹۹۰ ر	-۱۳۲ر	۱۳۱ر	ا ۸۲۰ر	ا ۱۹۸۸ر	-۲۷۴ر		سرعة إلحساء	11
ł			•					İ		سباحة الفسردى	
			ĺ	ļ						ا لتــــو ع	
			ŀ	1		Ì				من ۱۰متــر	
				i							

تابع جدول رقم (۲۰)

بــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامــــل	م
	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثان	الأول	الاختبارات	'
1	۱۷۷ر	۲۰۲	-۱۹۰۰ر	-۸۹۰ر	٦١٢ر	-۲۰۰۰	۱۹۰ر	-۲۱۳ر	-٦٩ر	سرعة إنحساء	71
:				•						سباحة الفسيردى	
										المتنوع من ٥ر٧	
										متسر	
١	-۱۱۰ر	۳۱۸۰۰ر	-۹۳۰ر	۲۳۱ر	۱٦۸ ر	-١٠٩٢ر	۹۲۰ر	-۲۳ر	-۱۱۷ر	سسرعة إلمسساء	1.0
		Ì								سباحة الفسردى	
										المتنسوع مسسن	
										٥ر١٢متــر	
17,444	7 / 17	7,019	1,11	۲۲۳ر ٤	١,١	۱٫۱۸	۸۱۱۱۲	ווגדו	10,17	ذر الكامــــن	누١
21	11,1-A	20,0	27,171	Z1,777	29,000	21,701	۲۱۱ر ۲۱۲	11-11/1	ZIFJAPS	لبة تباين العوامل	
[ł	ľ	l			j				تخلصة من الحجم	المس
			<u></u>					·		مام للتباين العاملي	ال

يلاحظ من الجدول السابق رقم (٢٠) أن القيم العددية لتشبعات الاختبارات قد تغيرت بعد تدوير المحاور ، كما يلاحظ أن قيم الاشتراكيات ظلت ثابتة تقريبا ، بالرغم من هذا التغيير ، كما يلاحظ زيادة التشبعات الصفريــــة على العوامل التسعة بعد التدوير المتعامد عنه قبل التدوير ، كذلك قلت عدد معاملات التشبع التي تزيد قيمتها عــــن (+٣، ٣٠) ، حيث كانت هذه المعاملات (٩٨٩) قبل التدوير . وتناقصت بعد التدوير إلى (١٥١) معامل

د - تفسير النتائج (العوامل) :

اتبع الباحث في تفسير وقبول العوامل الشروط التالية :

- الاقتصاد فى الوصف وإيضاح الجوانب الفريدة مع التركيز على العوامل التى لها معنى ، وذلــــك وفـــق تعليمـــات ثرستون (٥٢: ١٣٧) .
- يقبل العامل الذى يتشبع عليه ثلاثة اختبارات على الأقل بحيث لا تقل تشبعات هذه الاختبارات على العامل نفسه عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى للتشبعات وفق معادلة الخطأ المعيارى لبرت وبسانكس، (٢٥ : ١٥١ ، ١٥٢)، وذلك حتى لا تتأثر نتائج التحليل بصغر حجم العينة ، ولا بكثرة عدد المتغيرات التى يتم تحليلها ، وذلك أيضا لأن استخدام محك كايزر (Kaiser)، لقبول عوامل مستخلصة من عدد من المتغيرات يزيد عن (٥٠) كما هو الحال في هذه الدراسة ،حيث أن عدد المتغيرات (٢٥) يؤدى إلى استخلاص عوامل أكثر مما يجب من خلال الجذر الكامن لعامل مكون من بواقى غير ذات قيمة ، ولكن كبيرة العدد ، مما يؤدى إلى أن يصل الجذر الكامن إلى الواحد الصحيح ، وبالتالي فإن محك كايزر يقبل هذا العامل بالرغم من ذلك (٢٥ : ٢٤٤) .
 - -الاستعانة في تفسير العوامل بالاختبارات التي قيمة تشبعاتما على العوامل (± ٣ر) فأكثر (٥٢ : ١٣٧) .
- والجدول التالي رقم (٢٦) يوضح العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد وبعد حذف جميع التشبعات التي تقل عن (+٣ر، -٣ر).

جدول رقم (۲۱)

النتائج النهائية للتدوير المتعامد بعد حذف التشبعات

التي تقل عن (± ٣ر)

		·	· <u></u>			J/	کس حق	<u>G</u>			
الجموع	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامل	1
	التامع	الثامن	السابع	السادس	الحامس	الرابع	الثالث	العان	الأول	الاختبارات	'
•			٤٧٢ر					٧٩٤ر		خطأ الإحساس بتنويع نسبة قوة	`
				į						القبضة لليد اليمني	
•			٤٠٤ر					۸۱٤		خطأ الإحساس بتنويع نسبة قوة	*
										القبضة لليد اليسرى	
٣	ŀ		197ر	۲۷۷ر			ŀ	ه۲۵ر		خطأ الإحساس بعدد وحدات	۲
										الأثقال لتمرين دفع الرجلــــين	i
	ļ	ļ	ļ							أماما من الجلوس على الجهاز	
1							۲۰۲ر	۸۲۷		خطأ الإحساس بـــالزمن ٩٥٪	i
		<u> </u>								لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	<u> </u>
7		ł	1		-۲۰٦ر			۸۹۷ر		خطأ الإحساس بــــالزمن ٧٥٪	•
		<u> </u>	ļ							لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
۳					-۲۶ر			۸۰۷ر -		خطأ الإحساس بالتنويع الزمني	1
-			ļ							لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
7					-۸۲۲ر			-مدر		تنظيم توقيت الضربات الثابت	٧
										لكل مسافة ثابتة	
١ ،							۸٤٧ر			تنظيم توقيت الضربات المتغسير	٨
										لكل مسافة ثابتة	
7							-۲۰۹ر		-۱۱۲ر	تنظيم توقيت الضربات الثابت	4
										للمسافات المتغيرة	
`	İ							٨٤٤ر		خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر	١.
										سباحة	
` '								۲۹۹ر		خطأ الإحساس بمسافة أقل من	11
										٢٥متر سباحة	<u></u>
•	۲۱۳ر			۳۰۹ر		-۱۱۱ر		۲۱ر		خطأ الإحساس بمسافة أكبر من	11
		۲٦۸ر	۔۱۸۸۰							۲۵متر ساحة	
		<i>J.</i>					۸۹۰ر		ا ۲ر	درجة الانحسراف في سباحة	17
,			۳۱۹ر				۲۸ر			الدولفن درجة الانحـــــراف في ســــباحة	11
										الظهر من دفع حائط الحمام	••
*		74.7	۸۷ر					۸۲٤ر	-۲۱٦ر	درجة الانحسراف لل مسياحة	١.
		İ							İ	الصدر من دفع حائط الحمام	

تابع جدول رقم (۲۹)

						767	03 , <u>c</u>	<u>- </u>			
المجموع	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامـــل	
	المتاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	العالث	विधेश	الأول		
]									الاختبارات	
۲			-				۲۹۸ر		-۲۱۰ر	درجة الانحسراف في سسباحة	17
	}									الزحف على البطن من دفسع	
										حائط الحمام	
```							۸۷۸ر			درجة الانحسراف في سسباحة	۱۷
										المتنوع من الوقوف في الماء	
1							۸۰۷ر			درجة الانحسراف في سسباحة	۱۸
:										المتنوع من البدء والدوران	
۴					-ەدەر	72.00	-۳۰۱ر			سباحة الدولفن مع تنويع عدد	19
										ضربات الرجلين مع كل ضربة	
										بالذراعين	
٣		۱۱۲				-د۸٤ر		-۱۱۹ر		سباحة الدولفسين باسستخدام	۲.
										زعانف اليدين والقدمين	
٣						ه) الر	-۲۲۲ر		۴۰۰ر	سباحة الظهر باستخدام	*1
										ضربات اللراعين المزدوجة	
7	۳۱۸۰ر					- 4 الر				سباحة الظهر باستخدام زعانف	**
										اليدين والقدمين	
i l		۳۳۰ر				-477ر		-۱۱۲ر	-۲۰۰۰ر	سباحة الصدر مع تنويع عــــدد	77
j										ضربات اللراعين مسمع كسل	
										ضربة بالرجلين	
١ ١		۳٤٧ر			۳۴۰۰ر		۳۷۹ر		۳۱۰۰ر	سباحة الصدر مسع السيطرة	71
										على وسادة طفو بين الفخذين	
7						A+A.	Ţ		۲۰٦ر	سباحة الزحف على البطن مع	70
				. ]							••
İ										استخدام ضربات الذراعسين	
										المزدوجة	
				۲۲۰ر	ļ			101ر	٦٢٤ر	سباحة الزحف على البطن مع	*1
										استخدام زعسانف اليديسن	
						۱۷۲ر				والقدمين	
						,				\$× • ٥متر متنوع مع تغيير	**
•		-۱۱۲	-۲۷۹ر	۲۳٤ر			-۲۹۱ر	-۲۸۲ر		تتابع ضربات اللراعين سباحة الدولفن مع الاحتفاظ	۲۸
-	Ì		ŀ							بالرأس أسفل سطح الماء لكل	11
										باراس النفل مصلح الناد المان اللاث ضربات متنالية	

تابع جدول رقم ( ۲۹ )

						. 7 ( )	<del></del>	<del>-</del>			
الجموع	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامـــل	•
	العاسع	الثامن	السابع	السادس	الحامس	الوابع	العالث	العان	الأول	الاختبارات	
٢						۸۴۶ر	-۱۹۴ر	۳۳ر		سباحة الظهر مع تلامس اليدين	74
										خلال الحركات الرجوعية	
٢				۲۱۳ر			۰ ۲۷ر		- ار	سباحة الصدر مع الاحتفساظ	۲.
										بالرأس أسقل سطح الماء لكل	
										ثلاث ضربات متتالية	
T		-110ر				777				سباحة الزحف على البطن مع	۲١
										أداء نصف الحركة الرجوعيـــة	
										فقط بإحدى الذراعين	
7				-۲۱۹ر			-۷۲ در			سباحة ٤×،٥متر متنوع مسع	77
,		<b> </b>  -						:		التحكم في أوضاع وحركسات	
										الرأس	
*				۲۸۲ر				-۲۷۳ر		سباحة الدولفن والصدر مسع	۲۳
										الاحتفاظ بالرأس خارج الماء	
•	,P19-				-۱۰۹ر	110		-۲۲۳ر	۴٦٥ر	سباحة الظهر والزحف علـــــى	٣٤
										البطن مع تتابع الالتفات حول	
										المحور الطولي للجسم	
١				-۲۸۲ر						الوقسوف بسالقدم اليمسسني	۲۰
									ľ	(مستعرضا) على العارضة ( مع	
										عزل حاسة البصر )	
7			ه۷۹ر				٤٠١ر		۲۲ر	الوقسوف بسالقدم اليسسرى	F1
										(مستعرضا) على العارضة ( مع	
										عزل حاسة البصر )	
٣	-۹۰۷ر			۳۱۱ر	-۳۰۲ر		,			الوقوف بالقدمين(مستعرضا)	TV
										على العارضة رمع عزل حاسة	
			i							البصر )	
7					۱۷۸ر				-۲۱۷ر	الوقوف بالقدم اليمني	۲۸
7			-1ر		۷۲۹ر			<b>F</b> 5.		(مستعرضا) على العارضة	
					۱۱۱ر			۳۵۵۰۰ر		الوقوف بالقدم اليسوى (مستعرضا) على العارضة	τ4
•			-۲۲۲ر		۲۱هر		-۲۹۳ر	-۱۱ر		الوقوف بالقدمين (مستعرضا)	٤٠
										على العارضة	
*	ļ	Ì						۸۸۹ر	۲۷٦ر	خطأ الإحساس بزمن • امتر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	13
,							-	۹۲۲ر		خطأ الإحساس يزمن ٥ر٢ متر	
		ĺ						'		للبدء لسباحة الفردى المتتوع	••
								<u></u>			

تابع جدول رقم (۲۱)

	,						<del></del>		т		
الجثوع	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامـــل	. 6
	العاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	العالث	العائ	الأول	الاختمسارات	
*								٤٥٧ر	۲۷٥ر	خطأ الإحساس بزمن ١٥ مـــتر	17
										للبدء لسباحة الفردى المتنوع	
1	. =							۱۱۷ر		خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر	11
	<u></u>									للبدء لسباحة الفردى المتتوع	
۲	,F1.V			-۲۱۲ر				۸۰۱	!	خطأ الإحساس بمسسافة	10
										٥ ر ١ ٢ متر للبسدء لسسباحة	
										الفردى المتنوع	
•							۷۲٥ر	۰ ۲۹ کار		خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر	11
										للبدء لسباحة الفردى المتنوع	
۲							۲۹۹ر		<b>A</b> \$0-	الإحساس بدورانات سسباحة	٤٧
										۲۰۰ متر فردی متنوع لمسافة	
										۱ ۱ متر	
1						-۲۸۱ر			-۲۸ر	الإحساس بدورانات سسباحة	٤٨
										<ul> <li>۲۰۰ متر فردی متنوع لمسافة</li> </ul>	
										۵ر۷ متر	
۲							٤٧٢ر	٨٤٢ر	-۲۹۲ر	الإحساس بدورانات سسباحة	11
										۲۰۰ متر فودی متنوع لمسافة	
		_								٥ر١٢متر	
7							۳۵۰ر		-744ر	ساحة ۸×۱۸ مستر فسردی	•.
										متنوع (بالشكل المكوكـــى )	
1							۲۱۱ر		-۲۱۸ر	الإحساس بسالاقتراب مسن	٥١
										ەر٧متر خـــــلال دورانـــات	
										سباحة ۲۰۰متر فمردى متنوع	
1			۲۱۲ر	-۳۸۱ر	۸۷۰ر				-۱۱هر	الإحساس بالاقتراب مـــن ١٠	• ٢
					ļ		:			متر خلال دورانسات سسباحة	
										۰ ۲ ۲ متر فردی متنوع	
7	۲۱۷ر		۲۳۲ر						-۶۹۸ر	الإحساس بسالاقتواب مسن	•٢
										٥ ( ٢ ) متر خـــلال دورانـــات	
										سباحة ۲۰۰متر فردى متنوع	
7					- ۱۱ر		ا ۲ر		۸۰۱ر	الدوران للأمام وللخلف حول	• (
		<u>.                                      </u>								المحور الأفقى للجسم	

تابع جدول رقم ( ۲۱ )

						. ) [-]	ع جماون				
الجنوع	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العوامـــل العوامـــل	۴
	العاسع	العامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	النالث	العان	الأول	الاختـــــارات	
г		۲۸۸ر			-דוֹדת				۸۱۲ر	الدوران للجانبين حول المحسور	30
					, 					الطولى للجسم	
•									۱۱۷ر	الدوران للجانبين حول المحسور	۰٦
										الطــولى للجـــم وللأمـــام	
										وللخلف حول المحور الأفقى	
٣				-۲۲۹ر	۱۲۱ر				۸۱۱ر	خطأ الإحساس بسالزمن ٩٥٪	•٧
										اــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
		1								الدورانات لسباحة ٢٠٠ مستر	
				ļ						فردی متنوع	
٣	۴۳۰ر			-		۴۴۰ر			۸۱۳ر	خطأ الإحساس بــــالزمن ٧٥٪	٥٨
					İ					لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
										الدورانات لسباحة ٢٠٠ مستر	
										فردی متنوع	:
` \						,		•	۸۱۸ر	خطأ الإحساس بالتنويع الزمنى	04
										لـ۳(٤×١٥متر) من دفـــع	
										حائطي الدورانسات لسباحة	
										۰ ۰ ۲ متر فردی متنوع	
7			۴۱۹ر						ه۸۸ر	خطأ الإحساس بمسافة ٥ر٧متر	٦.
										للدفع من حائطي الدورانسات	
										لسباحة ۲۰۰ متر فردی متوع	
7						TAT			۸۲۷ر	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر	11
										للدفع من حائطي الدورانسات	
										لسباحة ۲۰۰متر فردى متنوع	
7			-۱۲۱۸ر	١٩٤ر	-				۲۱۹ر	خطسا الإحسياس بمسسالة	7.7
		ļ								٥ر١٢متر للدفع من حسائطي	
ł	ĺ									الدورانات لسباحة ٢٠٠٠مــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
										فردی متنوع	
*					۱۲۴ر				-۱۰۹ر	سرعة إلهاء سسسباحة الفسردى	15
										المتنوع من ١ متر	
7					۱۲ر				-۱۹۹ر	سرعة إنماء سسباحة الفسردى	74
			_							المتنوع من ٥ر٧متر	

تابع جدول رقم ( ۲۱)

الجسوع	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	1	العامل	العامل	العوامـــــل	^
	وساطا	اكامن	السابع	البادس	الحامس	الرابع	الثالث	الثان	الأول	الاختسبارات	
t					۲۱۸ر	Pot-		-۲۲ر	-۱۹۷۰ر	سرعة إلهاء ســـباحة الفـــردى	10
										المتنوع من٥ر٢ متر	
124	*	^	11	15	14	10	17	7.4	Γŧ	الجمـــوع	

ويتضح من الجدول السابق رقم (٢١) أن عدد التشبعات الصفرية بكل عامل من العوامل التسعة المستحدمة تزيد عن عدد العوامل، وهو أحد الشروط الهامة التي وضعها ثرستون للبناء العاملي البسيط ( ٢٥٠ : ٢٥٨ ) . وفيما يلى تفسير لمشتمل كل عامل من العوامل المستخلصة على حدد :

تفسير العامل الأول: -

يوضح الجدول التالى رقم (٢٢) الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعاتما (±٣ر) فأكثر على العامل الأول.

۱۰۶ جدول رقم (۲۲) الاختبارات التي قيمة تشبعاتما (±۳ر) فأكثر على العامل الأول

	الا حبارات التي قيمه لسبعاها (١٦٠) قا نشر على العامل الأول	<del></del>	<del></del>
المتشبسع	اســـــم الاختبـــار	رقم	٦
		الاختبار	
۹٤۸ر	خطأ الإحساس بالتنويع الزمني لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	٥٩	١
	۰ ، ۲ متر فردی متنوع		
۹۱۷ر	الدوران ننجانين حول المحور الطولى للجسم وللأماد وللخلف حول المحور الأفقى	٥٦	۲
٥٨٨ر	خطأ الإحساس بمسافة ٥ر٧ متر للدفع من حاتطي الدورانسات لسباحة ٢٠٠ متر فردي	٦.	٣
	متوع	-	
-۲۸۸ر	سباحة ۸×۱۸ متر فردی متنوع ( بالشکل المکوکی )	٥.	٤
-د٤٨ر	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى مننوع لمسافة ١٠ متر	٤٧	٥
-۲٤٨ر	الإحساس بالاقتراب من ٥ر١٢ متر خلال دورانات سيساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٥٣	٦
-۸۳٫	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى مننوع لمسافة در٧ متر	٤٨	٧
۷۲۷ر	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حامطي الدورانات لسبساحة ٢٠٠ متر فردي	71	٨
	منوع		
-۲۲۸ر	الإحساس بالاقتراب من ٥ر٧ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٥١	٩
۸۱۳ر	الدوران للجانبين حول المحور الطولى للجسم .	00	١.
۸۱۳ر	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـــ٣×١٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لــــــباحة ٢٠٠	٥٨	11
	متو فردی متنوع		
۸۱۱ر	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	٥٧	14
	متر فردی متنوع		
۸۰۱	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الأفقى للجـــم .	٥٤	١٣
۲۲۷ر	خطأ الإحساس بمسافة ٥ر١٢ متر للدفع من حانطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فـــردي	77	١٤
	متوع	:	
		7.5	10
-11,	سرعة إنماء سباحة الفردى المتنوع من ٥ر٧ منر .		
-۹۹۲ر	سرعة إنحاء سباحة الفردى المتنوع من ١٠ متر .	7.4	17
-737c	تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة .	٩	17
۱۲۲ر	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف البدين والقدمين .	77	۱۸
۲۷٥ر	خطأ الإحساس بزمن ١٥متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٤٣	۱۹
-۲۲۰ر	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ال ٢٠٠ متر فردى متنوع .	04-	۲.

تابع جدول رقم (۲۲)

		I	
التشبسع	اســــم الاختبــار	رقم	۲
		الاختبار	
-٥٣٥ر	سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .	۲۳	۲١
-۷٤٤ر	سرعة إلهاء سباحة الفردى المتنوع من ٥ر١٢ متر .	70	**
<b>-</b> ؤر	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٠	22
-۳۹۲ر	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة در١٢ متر .	<b>£</b> 9	7 £
۲۷٦ر	خطأ الإحساس بزمن ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٤١	40
و۲٦ر	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول المحور الطوق لنحسم .	71	77
۲۵۳ر	سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	70	**
۲۳ر	الوقوف بالقدم اليسري ( مستعرضا ) عني العارضة ( مع عزل حاسة البصر ) .	٣٦	۲۸
-۲۱۷ر	الوقوف بالقدم اليمني ( مستعرضا ) على العارضة .	۲۸	79
۳۱۶-	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .	10	٣.
-۲۱۵ر	درجة الانحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حالط الحمام .	١٦	71
۳۱۵–	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .	7 £	44
ه٠٠ر	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	71	77
٣,	درجة الانحراف في سباحة الدولفن .	١٣	7 1

يتضح من الجلول السابق رقم (٢٢) والخاص بالاختبارات المتشعة على العامل الأول ، أن عدد الاختسسارات المتشعة على العامل الأول ، أن عدد الاختسسارا المدالة و التي لا تقل تشبعاقا عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى ، باستخدام معادلة الخطأ المعيارى لبرت وبانكس لمعسامل الارتباط عند مستوى ٥٠٥ و والتي تساوى ( ٢٣٢ و) قد بلغ (١٧) اختبسارا بنسبة ( ٢٦،١٥٪) ، كمسا أن عسد و الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعاقا على العوامل ( ± ٣ و ) فأكثر بلغ (٣٤) اختبار بنسبة ( ٢٠٣١ ٥٪) ، من مجمسوت الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان ، إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تنشيع عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا والبعض الآخر تشبعا سالبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل ( الأول ) هو الاحتبار رقم (٥٩) ، والذي يحمسل مسمى ( خطأ الإحساس بالتنويع الزمني لـ ٣ ( ٤×١٥متر ) من دفع حانطي الدورانات لسباحة ، ٢ متر فردي متنسوع ) ، حيث تنميز طبيعة الأداء الحركي لحذا الاختبار بالجمع بين صفتين: أولهما ، أداء الدورانات وهي الصفة المميزة لطائعة مسن الاختبارات المتشبعة على هذا العامل ، والتي تشمل أرقام ( ٥٦ ، ٢٠ ، ٥٠ ، ٤٧ ، ٥٥ ، ٨٥ ، ١٦ ، ١٦ ، ١٥ ، ٥٥ ، ٨٥ ، ٧٥ ، ٥٠ ، ٥٠ ، ٢٠ ، ٢٠ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٥١ ) ، وثانيهما هي الإحساس الحركي العضلي بالزمن ، وتمثل الصفة المميزة لطائعية مسن الاختبارات المتشبعة على نفس العامل ، وهي الاختبارات أرقام ( ٥٨ ، ٧٥ ، ٤٢ ، ٤١ ) ، كما أن هذا العسامل قسد تشبعت عليه اختبارات يتميز أدائها الحركي بالإحساس الحركي العضلي بالمسافة وهي طائفة الاختبارات أرقام ( ٢٠ ، ٣٠ ، ٣٠ )

۱۲، ۱۹، ۲۱، ۹۲، ۹۲، ۹۲)، ولما كان الإحساس الحركى العضلى بالزمن هو الصفة المميزة لأكثر الاختبارات تشبعاً على هذا العامل ، لذا فإن الباحث يرى بأن الإحساس الحركى العضلى بالزمن عند أداء الدورانسات يتضمسن بالتبعيسة الإحساس الحركى العضلى بالمسافة عند أداء الدورانات وبذلك يكون الأداء الحركى لدورانات سباحة ، ۲۰۰ متر فردى متنوع ، والإحساس الحركى العضلى بزمن الأداء ، يمثلان الجوانب الفريدة المميزة لهذا العامل .

هذا وقد تشبعت أيضا على نفس العامل الأول اختبارات أخرى، أرقام ( ٣٤ ، ٣٣ ، ٩ ، ٢٩ ، ٣٥ ، ٣٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٤ ، ٣٤ ، ٢١ ، ٣١ ) ، و التي تشكل في مجموعها جوانب مختلفة من الأداء الحركي وليس بجانب معين بذاته ، ومن ثم تشبعاتما على العامل تتنقص بدرجة كبيرة عن الاختبارات السابق الإشارة إليها ، و بالتال لا يكون لها دور في تحديد هوية العامل الأول .

وفى ضوء التفسير الذى سابق ذكره يتضح أن الصفتين المميزتين لهذا العامل هى أداء الدورانات اخاصة بساحة مد ٢٠٠ متر فردى متنوع ، والإحساس الحركى العضلى بالزمن والمسافة ، ومع الاسترشاد بخصائص الناء العاملى البيط ومع الاقتصاد فى الوصف العاملى ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة المميزة لهذا العسامل (٥٦ : ١٣٧) ، ومسع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعيارى ، فإن الباحث يقترح تسمية هسفا العسامل مالإحساس الحركى العضلى بزمن ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع ، وبعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (٥٩) لأنه أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل ( الأول ) .

تفسير العامل الثابي:

يوضح الجدول التالى رقم (٣٣) الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعاتما ( ±٣ر) فأكثر على العامل الثاني .

جدول رقم (٢٣) الاختبارات التي قيمة تشبعالها ( ±٣ر) فأكثر على العامل الثابي

وسنتا	اســـــم الاختبـــــــار	رقم الاختبار	م
۲۵۲ر	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة	11	1
۹۲۳ر	خطأ الإحساس بزمن ٥ر١٢ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	٤٢	۲
۹۱۷ر	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٤٤	٣
۸۹۷ر		3	٤
۸۸۹ر	خطأ الإحساس بزمن ١٠متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	٤١	3
-د۸۸ږ	تنظيم توقيت المضربات الثابت لكل مسافة ثابتة	٧	٦
۷۵۸ر	خطأ الإحساس بالتنويع الزمني لــ ٤ (٤×.٥منر ) مننوع	٦	٧
۸٤٤	خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة	١.	٨
۸۲۷ز	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لــ ٨× ، ٥ منر متنوع	ŧ	٩
۸۱٤ر	خطأ الإحساس بتنويع نسبة قوة القبضة للبد البسرى	۲	١.
۸۰۱ر	خطأ الإحساس بمسافة ٥ر١٢ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	٤٥	11
۷۹٤ر	خطأ الإحساس بتنوع نسبة قوة القبضة للبد اليمني	1	١٢
۶ د∨ر	خطأ الإحساس بزمن ١٥متر للبدء لسبحة الفردى المتنوع	٤٣	18
د٤٧ر	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	٤٦	1 1
,11	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سبحة	17	10
۲٤۸ر	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ٥ر١٢ متر	٤٩	17
-۱۱۹-	سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدبن والقدمين	۲.	17
-۱۱۳ر	سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات اللمراعين مع كل ضربة بالرجلين	77	14
<u>-۱۲۰</u>	الوقوف بالقدمين ( مستعرضا ) على العارضــة .	٤٠	١٩
ه ۲ در	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأثقال لنمرين دفع الرجلين أماما من الجنوس علــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	٣	۲.
	الجهاز		
<b>۱۹۹۸</b>	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حاتط الحمام .	10	71
۲۵۶ر	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين .	77	77
-۲۸۲ر	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متنالية .	47	77
-۲۷۲ر	سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .	٣٣	7 8
-ده۳ر	الوقوف بالقدم اليسرى ( مستعوضا ) على العارضة .	79	40
٣٣ر	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	79	77
- ۲۳ر	سرعة إنماء سباحة الفودى المتنوع من ١٣.٥ متر .	70	77
-۳۲۳ر	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تنابع الالتفات حول المحور الطولى للجسم .	77 8	44

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٣)و الخاص بالاختبارات المتشبعة على العامل الشسانى ، أن عسدد هسذه الاختبارات الدالة والتي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة الخطأ المعيسسارى لسعرت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى ٥٠ر والتي تساوى (٢٣٧ر) قد بلغ (١٦) اختبسسارا بنسبسة (٢٠٦٢٪) ،

وفى ضوء التفسير الذى سبق ذكره يتضح أن الصفة الميزة لهذا العامل هى الإحساس الحركى العضلى بمسسافة السباحة ، ومع الاسترشاد بخصائص البناء العاملى البسيط و مع الاقتصاد فى الوصف العاملى ، والتركيز على إسسراز الجوانب الفريدة والمميزة لهذا العامل (٥٢ : ١٣٧ ) ، ومع مراعاة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الحطأ الميسسارى ، فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالإحساس الحركى العضلى بمسافة السباحة " ، ويعد أفضل اختبار لقباسه هو الاختبار رقم (١١) لكونه أكثر الاختبارات تشبعاً على هذا العامل ( الثانى ) .

#### تفسير العامل الثالث:

يوضح الجدول التالى رقم ( ٢٤) الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعاتما ( ٣±ر) فأكثر على العامل الثالث .

جدول رقم (٢٤) الاختبارات التي قيمة تشبعاتما (± ٣ر) فأكثر على العامل الثالث

النسع	اسم الاختبار	رقم	٩
		الاختبار	
۲۰۷ر	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .	١٨	١,
۸۷۸	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من الوقوف في الماء	۱۷	۲
۲۸ر	درجة الانحراف في سباحة الظهر من دفع حائط الحمام .	١٤	٣
۸٤٧ر	تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة .	٨	٤
۸۳٦ر	درجة الانحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام.	17	٥
۵۲۷ز	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالبة .	۳.	٦
-۷۰۹ر	تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة .	۹ -	٧
۸۹۹ر	درجة الانحراف في سباحة الدولفن .	١٣	٨
רצפנ	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .	T £	٩
۲۷۹ر	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٢3	١.
-۷۲ در	سباحة £ × ٥٠ متر متنوع مع التحكم لى أرضاع وحركات الرأس .	۳۲	11
-٤٩٤ر	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	44	17
٤٧٢ز	الإحساس بدورانات سباحة ۲۰۰ متر فردی متنوع لمسافة ۲ر۱۲ متر .	٤٩	۱۳
٤٠١ر	الوقوف بالقدم اليسري ( مستعرضاً ) على العارضة ( مع عزل حاسة البصر ) .	۳٦	1 £
<u>-۳۹۳</u>	الوقوف بالقدمين ( مستعرضاً ) على العارضة .	٤٠	10
-۲۹۱ر	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات محالية .	4.4	17
٣٩٩.	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٠ متر .	٤٧	۱۷
ود۳ر	سباحة ۸ × ۱۸ متر فردی متنوع ( بالشکل المکوکی ) .	٥,	١٨
۲۵۳ر	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لــ ٨× ٥٠ متر متنوع .	٤	19
-۳۳۳ر	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	۲١	۲.
۳۱٤ر	الإحساس بالاقتراب من ٥ر٧ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	٥١	۲۱
7.1-	سباحة الدولفن مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين .	11	77
۳ر	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الأفقى للجـــم .	3 £	77

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٤) الخاص بالاختبارات المشبعة على العسمامل الشمالث ، أن عمدد همذه الاختبارات التي لا تقل تشبعاتما عن النسبة المحددة للخطأ المعارى باستخدام معادلة الخطأ المعارى لسبرت وبسانكس

لمعامل الارتباط عند مستوى (٥٠٥) والتي تساوى (٢٤٢) ، قد بلغ (٧) اختبارات بنسبة (٨٠,٠١٪) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاقما على العوامل (٣٣) فأكثر بلغ (٣٣) اختبار بنسبة (٣٥,٣٨٪) ، من مجمسوع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان ، إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تتشبسع عليه بعض الاختبارات تشبعاً موجباً والبعض الآخر تشبعاً سالباً .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعاً على هذا العامل (الثالث) هو الاختبار رقم (١٨) ، والسندى يحمسل مسمى ردرجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران ) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بالإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة ، وقد تشبعت على هذا العامل طائفة من الاختبارات تتشابه في طبيعة أدانسيا مع طبيعة أداء هذا الاختبار الأكثر تشبعا على هذا العامل ، وهي الاختبارات (١٧ ، ١٤ ، ١٦ ) .

وفى ضوء التفسير الذى سبق ذكره يتضح أن الصفة الميزة لهذا العامل هى الإحساس الحركى العضلسى بانجساد السباحة ، ومع الاسترشاد بخصائص البناء العاملى البسيط و مع الاقتصاد فى الوصف العاملى ، والتركيز على إبسسراز الجوانب الفريدة المميزة للعامل ( ٥٣ : ١٣٧ ) ، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المميزي. فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالاحساس الحركى العضلى بإتجاد السباحة " ، ويعد أفضل اختبار لقياسه هسو الاختبار الذى تحت رقم (١٨) لأنه أكثر الاختبارات تشبعاً على هذا العامل ( الثالث ) .

### تفسير العامل الرابع:

يوضح الجدول التالي رقم (٢٥) الاختبارات التي قيمة نشبعالمًا ( ±٣ر) فأكثر على العامل الرابع.

جدول رقم (٢٥) الاختبارات التي قيمة تشبعالها (±٣ر) فأكثر على العامل الرابع

			_
الشبسيع	اســـــم الاخبــــار	رقم	٦
		الاختبار	
۹۷۲ر	<ul> <li>۵۰ × ٤ متر متنوع مع تغییر تتابع ضربات الذراعبن .</li> </ul>	**	1
۸۵۸ر	سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	73	۲
-د۸ر	سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	7 7	٣
۵۱۸ر	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدرجة .	71	٤
۲ ۲ ۷ ر	سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرحوعية فقط بإحدى الذراعين	71	3
۸۵۲ر	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	44	٦
۷۵۲ر	سباحة الدولفن مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين .	19	٧
-۵۸٤ر	سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	۲.	٨
٤٤ر	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول المحول الطولى سجسم .	٣٤	1
-۱۱۹ر	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	17	١.
۲۸۲ر	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر متنوع للدفع من حامطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر	71	11
	فردی متنوع .		
-۲۸۱ر	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة در٧ متر .	٤٨	١٢
-۲۷۹ر	سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .	77	١٣
-٤٥٢ر	سرعة إنماء سباحة الفردى المتنوع من ٥ر١٢ متر .	70	1 £
د۳۳ر	خطأ الإحساس بسالزمن٧٥٪ لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	٥٨	10
	لسباحة ، ، ٢ متر فردى متنوع		

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٥) والخاص بالاختبارات المتشبعة على العامل الرابع ، أن عدد الاختبارات التي لا تقل تشبعاً عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى ، باستخدام معادلة الخطأ المعيارى لمبرت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى (٥٠٥) والتي تساوى ( ٢٤٧) قد بلغ (٧) اختبارات بنسبة ( ٢٧, ١٠٪) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاً على العوامل (  $\pm 7$ ر) فأكثر بلغ (١٥) اختبارا بنسبة (  $\pm 7$ ٪) ، مسمن مجمسوع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان ، إحداهما موجب والآخر سالب ، حبث تتشبع عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا والبعض الآخر تشبعا سالبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعاً على هذا العامل ( الرابع ) هو الاختبار رقم (٢٧) ، و الذي يحمل مسمى ( ٤× ، ٥ متر متنوع مع تغيير لتابع ضربات الذراعين ) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بألها تعتمسك على قدرة السباح على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة و منها الذراعين ، كما تشبعت على نفسس العسامل طائفة من الاختبارات تتميز بنفس طبيعة الأداء التي يتميز بما نفس الاختبار الأكثر تشبعاً على العامل الرابع ، وهسسى الاختبارات أرقام ( ٢٠،٢١، ٢١، ٢٠،١٩ ) .

وفى ضوء التفسير الذى سبق ذكره يتضح أن الصفة المعيزة لهذا العامل هى القدرة التى يتمتع بما السساح فى الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة خلال السباحة ، ومع الاسترشاد بخصائص البناء العاملى السسبط وسب الاقتصاد فى الوصف العاملى ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة المعيزة لهذا العامل (٢٥: ١٣٧) ، ومع مراعساة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعيارى ، فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالقدرة على الرسيط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنويع طرق السباحة " ، ويعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقسم (٢٧) ، لأنه سجل تشبعاً فاق كافة الاختبارات على هذا العامل (الرابع) .

#### تفسير العامل الخامس:

يوضح الجدول التالي رقم (٢٦) ، الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعالمًا (±٣ر) فأكثر على العامل الحامس

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (±٣ر) فأكثر على العامل الخامس

٩	رقم	ســــم الاختيـــــار	الشبيسيع
	الاختبار		
1	77	الوقوف بالقدم اليمني ( مستعرضا ) على العارضة .	۱۷۸ر
۲	44	الوقوف بالقدم اليسري ( مستعرضا ) على العارضة .	۲۲۹ر
٣	73	سرعة إنماء سباحة الفردى المتنوع من ١٢٥٥ متر .	۸۶۶ر
ź	٦٣	سرعة إنماء سباحة الفودى المتنوع من ١٠ متر .	۲۲۶ر
•	7 8	سرعة إنماء سباحة الفردى المتنوع من ٥ر٧ متر .	۲۶ر
٦	71	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تنابع الالتفات حول المحور الطولى للجسم .	-۲۰۳ر
٧	76	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فحردي متنوع .	۷۸۵ر
٨	٤.	الوقوف بالقدمين ( مستعرضا ) على العارضة .	۱۳۹در
4	7 8	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين	- ۲۴ در
1.	19	سباحة الدولفن مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين	,3.3-
11	7	خطأ الإحساس بالتنويع الزمني لـــ ٤ ( ٤×.٥ ) متنوع .	-۲۷۰
17	ργ	خطأ الإحساس بالزمن٩٥٪لــ ×١٥٥متر من دفع حامطي الدورانات نسباحة ، ٢٠	٢٢١ ر
• •		فردی متنوع	-
17	21	الدوران للأمام وللخلف حول الحور الأفقى للجسم .	-۱٤ر
1 £	33	الدوران للجانين حول المحور الطولى للجسم .	-۳٤٣ر
10	٧	تنظيم توقيت المضربات الثابت لكل مسافة ثابنة .	-۲۲۸ر
17	3	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ ك ٨ × ٠٥ متر منـوغ .	-۲۰۳۰
17	TV	الوقوف بالقدمين ( مستعرضا ) على العارضة ( مع عزل حاسة البصر ).	-۲۰۳ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٦) والخاص بالاختبارات المتشبعة على العسامل الحسامس، أن عسدد الاختبارات الدالة و التي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة الخطأ المعيسارى لسرت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى ( ٥٠٥) والتي تساوى ( ٢٥٢) قد بلغ (٣) اختبارات بنسسبة (٢٦,٤٪)، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل (±٣ر) فأكثر بلغ (١٧) اختبار بنسبة ( ٢٦,١٥٪) مسسن مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبين إحداهما موجب والأخر سالب ، حيست تتشبع عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا والبعض الآخر تشبعا سالبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (الخامس) هو الاختبار رقم (٣٨) ، والذى يحمل مسمى و الوقوف بالقدم اليمنى "مستعرضا " على العارضة ) ، حيث تنميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بألها تعبر عسسن قدرة السباح على التوازن الثابت كدالة على قدرة السباح على التوازن الثابت خلال وضع الاستعداد للانطلاق ، والتي تتجلى في وضع البدء لسباحة الفردى المتنوع ، وقد تشبع على العامل اختبارين آخرين يتميزان بنفسس طبيعة الأداء الحركى لنفس الاختبار الأكثر تشبعا على العامل ، وهما الاختباران رقما ( ٣٩ ، ٢٠ ) .

وفى ضوء ما سبق يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هى القدرة على التوازن الثابت خلال وضع الاستعداد فى للانطلاق خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع ، مع الاسترشاد بحصائص البناء العاملي السبط ومسمع الاقتصاد فى الوصف العاملي ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة والمميزة للعامل ( ٢٥: ١٣٧ ) ، ومع ضسرورة أن تتعمدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعيارى ، فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالقدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردى المتنوع " ، ويعد أفضل اختبار لقباسه هو الاختبار رقم (٣٨) لأنه أكثر الاختبارات نشعا على هذا العامل ( الخامس ) .

### تفسير العامل السادس:

يوضح الجدول التالي رقم (٢٧) الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعاتما (±٣ر) على العامل السادس.

جدول رقم (۲۷) الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (±۳ر) فأكثر على العامل السادس

النفسي	اســــم الاحتــــر	رقم	۴
		الاختبار	
۲۸۳٫	سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء	77	١
-۱۹۰	سباحة ٤×٥٠ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس .	۳۲	۲
,747-	الوقوف بالقدم اليمني ( مستعرضا ) على العارضة ( مع عرل حاسة البصر ).	۳٥	٣
775,	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين .	**	٤
171	خطأ الإحساس بمسافة ٥ر١٢ متر للدفع من حائطي الدورانات لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	77	٥
	فردی متنوع .		
-۸۱۳ر	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	76	٦
,۳۷۷	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأثقال لتمرين دفع الرجلين أماما من الحلــــوس علــــى	٢	٧
	الجهاز .		:
, - 3 3	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	. 17	٨
٦٣٣٤ر	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متالية .	44	٩
,-11-	خطأ الإحساس بـــالزمن٩٩٪ لـــــ٢×١٥٠مــتر مـــن دفـــع حــانطي الدورانـــات	۷۵	١.
	لسباحة . ٢ متر فردى متنوع		
٣١٤ر	الوقوف بالقدمين ( مستعرضا ) على العارضة ( مع عزل حاسة البصر ) .	۳۷	11
;٣١٣;	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متنالية .	۳.	١٢
-۲۱۲ر	خطأ الإحساس بمسافة ٥ر١٢ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٤٥	۱۳

يتضح من الجدول السابق رقم (۲۷) والخاص بالاختبارات المتشبعة على العسامل السادس ، أن عسدد الاختبارات الدالة و التي لا تقل تشبعاقما عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة الخطأ المعيسارى لسبرت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى (۰۰٥) والتي تساوى (۲۰۸ر) قد شمل (۳) اختبارات بنسبة (۲۰٪٪) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاقما على العوامل (±۳ر) فأكثر بلغ (۱۳) اختبار بنسسبة (۲۰٪) مسن محسوع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان، إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تنشبع عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا والبعض الآخر تشبعا سالبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل ( السادس ) هو الاختبار رقم (٣٣) ، والسسدى يحمسل مسمى ( سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء ) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاحتبار بأنما تعبر عن قدرة السباح على التوازن حول المحور الأفقى للجسم خلال ساحتى الدولفن والصدر، من خلال تحكسم

السباح وسيطرته على حركات أجزاء جسمه خلال السباحة بأقصى سرعة ممكنة أثناء اتخاذ الرأس لوضع صعب يخل بتوازن الجسم ، ثما يشير إلى أن لوضع الرأس دور مؤثر فى حدوث التوازن الحركى خلال السباحة ، كذلك تشبع على نفس العامل اختبارين آخريين يتميزا بنفس طبيعة الأداء الحركى لنفس الاختبار (رقم ٣٣) الأكثر تشبعا عسب هذا العامل وهما الذين تحت رقمى ( ٢٨ ، ٣٠) ، كما تشبع على نفس العامل اختبار لقياس التوازن حسول المحسور الطولى خلال سباحتى الظهر والزحف على البطن ، وحول الخور الأفقى خلال سباحتى الدولتين والصدر ، ألا وهسو الاختبار رقم (٣٣) ، ثما يشسير إلى أن السوازي الاختبار رقم (٣٣) ، ثما يشسير إلى أن السوازي الحركى حول المخور الأفقى خلال سباحتى الدولةين والصدر ، يبعب الدور الأكثر تأثيرا فى القدرة عنى التوازي حركى خلال مراحل سباحة سباق ، ٢٠ متر فردى متنوع .

ولى ضوء التفسير السالف الذكر، يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هي القدرة على التوازن الحركي حول المحور الأفقى للجسم خاصة عندما يقوم السباح بكلا من سباحتى الدولفن والصدر، ومع الاسترشاد بحصائص الساء العاملي البسيط و مع الاقتصاد في الوصف العاملي، والتركيز على إبسسراز الجوانسب الفريسدة والمسيزة لمصامل ( ١٣٧ : ٥٢ ) ، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعياري، فإن الباحث يفترح تسمبة هذا العامل " بالقدرة على التوازن الحركي حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحتى الدولفن والصدر " . ويعسد "فتسسا اختبار لقياسه هو الاختبار الذي يحتل رقم (٣٣) لأنه أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل ( السادس ) .

### • تفسير العامل السابع:

يوضح الجدول التالى رقم (٢٨) الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعالمًا (±٣ر) على العامل السابع .

جدول رقم (۲۸) الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (±۳ر) فأكثر على العامل السابع

النسسي	اســــم الاحتبـــار	رقم	م
		الاختبار	
ه۹۷ر	الوقوف بالقدم اليسرى ( مستعرضا ) على العارضة (مع عزل حاسة البصر ).	٣٦	١
۸۷ر	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حالط الحمام.	10	۲
٤٩٣ر	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأثقال لتمرين دفع الرجنين أماما من الجلوس عنى الجهاز .	۲	٣
-۸۸ ار	درجة الانحراف في سياحة الدولفن .	١٣	٤
-۷۹ر	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسقل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متنالية .	۲۸	3
٤٧٣ر	خطأ الإحساس بتنويع نسبة قوة القبضة للبد اليمني .	١	7
٤٠٤ر	خطأ الإحساس بتنويع نسبة قوة القبضة للبد البسرى .	4	٧
-٤ر	الوقوف بالقدم اليسرى ( مستعرضا ) على العارضــة .	79	٨
-۲۳۲ر	الوقوف بالقدمين ( مستعرضا ) على العارضة .	٤٠	٩
,777	الإحساس بالاقتراب من ٥ (٢ ١ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	٥٣	١.
۲۱۹ر	درجة الانحراف في سباحة الظهر من دفع حاتط الحمام .	١٤	11
-۲۱۸ تار	خطأ الإحساس بمسافة ٥ر٢ إ متر للدفع من حانطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي	77	17
	مـــرع .		!
۲۱۵ز	خطأ الإحساس بمسافمة ٥ر٧ متر للدفع من حاتطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فســردي	٦,	١٣
	متوع .		
۳۱۲ر	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سـاحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	76	1 &

يتضح من الجدول السابق رقم ( ٢٨ ) ، والخاص بالاختبارات المتشبعة على العامل السسامع ، أن عسدد الاختبارات الدالة و التي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة برت وبسانكس لمعسامل الارتباط عند مستوى ( ٥٠٥) والتي تساوى (٢٦٣) قد بلغ اختباران فقط أى نسبة ( ٢٠٠٨٪) ، كمسا أن عسدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل (٣٣٠) فأكثر قد بلغت (١٤) اختبارا بنسبة (١٠٥٤٪) ، من محمسوع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطان إحداهما موجب والآخر سائب ، حسث تنسبع عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا ، والبعض الآخر تشبعا سالبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل ( السابع ) هو الاختبار رقسم (٣٦) ، والسذى بحمسال مسمى ( الوقوف بالقدم اليسرى "مستعرضا " على العارضة " مع عزل حاسة البصر " )، حيث تتمسيز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بالإحساس الحركى العضلى بالتوازن الثابت كدالة على قدرة السباح الحسية العضلية الحركيسة بالتوازن الثابت خلال وضع الاستعداد للانطلاق من وضع البدء لسباحة الفردى متنوع .

هذا وقد تشبعت أيضا على نفس العامل السابع اختبارات أخرى ، وهى الاختبارات أرقسام ( ٣٠١٥. ١٣. ١٠ ، ٢٨ ، ٢٠ ، ٢٥ ) ، وهى اختبارات تتميز فى مجموعها بجوانب مختلفة مسن الأداء الحركى ، وليس بجانب معين بذاته و بالتالى فإن دورها المؤثر غير كاف فى تشكيل مضمون هذا العامل بسائقدر الذى يحدثه الاختبار رقم ( ٣٦ ) و الذى يحظى بتشبع أكبر .

وفى ضوء التفسير الذى سبق ذكره يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هى القدرة على الاحساس الحركسى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع ، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل " بسالقدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع " . هذا وبعد أفصل حسار لقياسه هو الاختبار رقم (٣٦) لأنه أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل .

ولكن فى ضوء التفسير السابق ، ومع ضرورة الاسترشاد بخصائص البناء العاملى البسيط ومع الافتصداد فى اللوصف العاملى، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة المميزة للعامل، ومع مراعاة مستوى الدلالة التى تعدت نسسبة الخطأ المعيارى ، يتضح أن مستوى الدلالة المشترط الأخذ بما لم يتحقق إلا فى اختبارين فقط ، وفى ضوء ضرورة تشم ثلاثة اختبارات على الأقل على العامل بمستوى الدلالة المشترط ( ٥٢ : ١٣٧ ) ، فإن هذا العامل يعتبر عاملا عسسير مستوفى الشروط ، ومن ثم يتم تنحيته .

#### • تفسير العامل الثامن:

يوضح الجدول التالى رقم (٢٩) الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعاقما (±٣ر) على العامل الناس .

جدول رقم (۲۹) الاختبارات التي قيمة تشبعالها (±۳ر) فأكثر على العامل الثامن

الغشي	اســــم الاحبـــار	رقم	۴
		الاختبار	
۲۸ر	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حانط الحمام	9	1
٧٤٤ر	سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	۲.	۲
-611	سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بإحدى الدراعير .	۳۱	٣
7517-	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	44	£
۲۸۸ر	الدوران للجانبين حول المحور الطولى للجـــم .	33	٥
۵۳۶۸ ا	درجة الانحراف في سباحة الدولفن .	17	٦
۳٤٧ر	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .	7 £	٧
و٣٣٥	سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .	77	٨

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٩) ، والخاص بالاختبارات المتشبعة على العسامل الشيامن ، أن عسدد الاختبارات الدالة والتي لا تقل تشبعاقما عن النسبة المحددة للخطأ المعبارى ، باستخدام معادلة برت وبسانكس لمسامل الارتباط عند مستوى (٥٠٥) والتي تساوى (٩٦٩) تمثل في اختبارا واحدا فقط أي بنسبة (٤٥،١٪) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاقما على العوامل (±٣ر) فأكثر قد بلغت (٨) اختبارات بنسبة (٢٩٣١٪) ، من محسو الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطان إحداثما موجب والآخر سالب ، حسث تنسب عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا والبعض الآخر تشبعا سالبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (النامن) هو الاختبار رقم (١٥)، والذى يحمل مسمى (درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام)، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بالإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال سباحة الصدر، كما تشبع على نفس العامل اختبار آخر لقياس الإحسساس الحركسي العضلى بالاتجاه خلال سباحة الدولفن و هو الاختبار رقم (١٣)، مما يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال كلا من سباحتى الصدر والدولفن.

هذا وقد تشبعت أيضا على نفس العامل الثامن اختبارات أخرى ، أرقسام ( ٢٠ ، ٣١ ، ٢٠ ، ٥٥ ، ٢٢ ، ٢٣ ) ، وهى اختبارات تتميز في مجموعها بجوانب مختلفة من الأداء الحركى ، وليس بجانب معسين بذاتسه ، كمسا أن تشبعاتما على هذا العامل منخفضة عن الاختبار السابق الإشارة إليه و هو الأكثر تشبعا على العامل .

وفى ضوء التفسير الذى سبق ذكره يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هى القدرة على الإحساس الحركسى العضلى بالاتجاه خلال سباحة الصدر ، نظرا لأن أكثر الاختبارات تشبعا على العامل كان يقيس هذه القسدرة ، لسذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل " بالقدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال سباحة الصسدر " . هسدا ويعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (١٥) لأنه أكثر الاختبارات تشبعا على العامل .

وجدير بالذكر أن الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة قد تميز من قبل على العامل الثالث ، ولكن تميز هذه القدرة مرة أخرى على العامل الثامن في اختبارين خاصين بسباحتى الصدر والدولفن ، يشير إلى أهمية القدرة على الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة بالنسبة لطريقتى الصدر والدولف بوجه خاص .

ولكن مع الاسترشاد بخصائص البناء العاملي البسيط مع الاقتصاد في الوصف العاملي ، والتركيز على إبرار الجوانب الفريدة المميزة للعامل، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطسة المبسارى ، يتصبح أن مستوى الدلالة المشترط لم يتحقق إلا في اختبار واحد فقط ، وفي ضوء ضرورة تشبع ثلاثة إختبارات على الأقل على العامل بمستوى الدلالة المشترط ( ٥٣ : ١٣٧ ) ، فإن هذا العامل يعتبر عاملا غير مقبول ، ومن ثم يتم تنحيته .

### • تفسير العامل التاسع:

يوضح الجدول التالي رقم (٣٠) الاختبارات التي جاءت قيمة تشعباتما (±٣ر) على العامل التاسم.

جدول رقم (٣٠) الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (±٣ر) فأكثر على العامل التاسع

٠	اســــــم الاحتـــــــــــر	رقم	۴
		الاختبار	
-٩٥٧ر	الوقوف بالقدمين ( مستعرضا ) على العارضة ( مع عزل حاسة البصر ) .	۳۷	١
۳۹۷ر	خطأ الإحساس بمسافة ٥ر١٢ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	Į a	۲
-۶۶۹ر	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول المحور الطولى للجسم .	٣٤	٣
۳٤٧ر	الإحساس بالاقتراب من ١٢٦٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٥٣	٤
ه۳۳ر	خطأ الإحساس بالزمن٧٥٪لـــ٣×١٥متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠متر	٥٨	٥
	فردی متنوع		
-۲۱۸ر	سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	77	*
٦٢٦٠	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	١٢	<b>Y</b>

يتضح من الجدول السابق رقم (٣٠) والخاص بالاختبارات المتشبعة على العامل التاسع ، أن عسدد هسذه الاختبارات التي لا تقل تشبعاتما عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة برت وبانكس لمعامل ارتباط عد مستوى (٥٠٥) والتي تساوى ( ١٠٧٥) قد بلغ اختبار واحد فقط بنسبة ( ١٠٥٤٪) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتما على العوامل (٣٠٤) فأكثر بلغ (٧) اختبارات بنسبة ( ١٠٠٧٪) ، من مجموع الاختبارات المرشحسة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان إحداهما موجب والآحر سالب ، حيث تتشبع عليه بعص الاحتبسرات تشبعا موجبا ، والبعض الأخر تشبعا سالبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل ( الناسع ) هو الاختبار رقم (٣٧) ، والذى يحمل مسمى ( الوقوف بالقدمين "مستعرضا" على العارضة " مع عزل حاسة البصر " ) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركسى لهسذا الاختبار بالإحساس الحركى العضلى بالتوازن الثابت كدالة على قدرة السباح الحسية العضلية الحركية على التوارب الثابت خلال وضع الاستعداد للانطلاق من البدء لسباحة الفردى المتوع .

هذا وقد تشبعت أيضا على نفس العامل التاسع اختبارات أخرى ، وهى الاختيسارات أرقسام ( ٤٥، ٣٤، ٣٤، ٥٣) ، وهذه الاختبارات تتميز في مجموعها بجوانب مختلفة من الأداء الحركى ، وليس بجانب معسين بذاته ،و من ثم فهي لا تشترك في تكوين الخصائص المميزة لهذا العامل .

ولكن فى ضوء التفسير السابق يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هى القدرة على الإحسساس الحركسى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتوع ، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل " بالقدرة على الإحساس الحركى العضلى بالتوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتوع " ، ويعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (٣٧) لأنه يحظى بأكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل ( التاسع ) .

و مع الاسترشاد بخصائص البناء العاملي البسيط و مع الاقتصاد في الوصف العاملي ، والتركيز على إبــــراز الجوانب الفريدة والمميزة للعامل ذاته ( ٥٢ : ١٣٧ ) ، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الحطا المعيارى ، يتبين أن مستوى الدلالة المشترط لم يتحقق إلا في اختبار واحد فقط ، ولما كان ضرورة الالتزام بأن يتشبـــع ثلاثة اختبارات على الأقل على العامل بمستوى الدلالة المشترط ( ٥٢ : ١٣٧ ) ،لذا فإن هذا العامل يعتبر غير مقبول ، ومن ثم يتم تنحتيه .

هـ - استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بساحة ، ٢ متر فردى متنوع للساحين الماشنين.
في ضوء شروط البناء العاملي البسيط التي حددهـا ثرستون Thristone ، ( ٢٥٨ ، ٢٥٧ ) ).
حيث يتم قبول العامل الذي تتشبع عليه ثلاث اختبارات على الأقل بقيم تتجاوز الخطأ المهاري للنشبعات المستحرجة وفقا لحجم عينة البحث(١٣٥: ١٣٧) ، وبعد تحديد الخبراء للاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية الخاصة لساحة ، ٢ فردى متنوع للسباحين الناشنين تحت ١٥ سنة ، يمكن تحديد القدرات الرئيسية منها ، والستى تشكسل الساء العاملي البسيط بتلك القدرات التي فسرت بما العوامل المقبولة من الدراسة العاملية التي تم إجرائها ، وهذه القدرات تتمثل في :

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لساحة ٢٠٠ فردى متسسوت. وهي القدرة التي عبر عنها العامل الأول.
  - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة ، وهي القدرة التي شملها العامل الثاني .
  - القدرة على الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة ، وهي القدرة التي شكلها تشبعات العامل الثالث .
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنويع طرق السباحة ، وهي القدرة التي أشــــــارت إلــــــها تشبعات العامل الرابع .
- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردى المتنوع ، وهي القدرة التي ارتبطت في تشبعــــها بالعامل الحامس .
- القدرة على التوازن الحركى حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحتى الدولفن والصدر ، وهسسى القسدرة السنى احتواها العامل السادس في تشبعاته .

و – استخلاص وحدات بطارية قياس القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع للناشنين .

تتكون البطارية المناسبة من عدد من الوحدات يمثل كل منها أحد العوامل المستخلصة المقبولسة كحسد أدن (٥٠: ٩٦٣) ، وحيث أن من معايير البطارية الجيدة أن تتكون وحداقا من الاختبارات التى حققت أعلى تشبعسات مشاهدة على عواملها ، لذا نجد أن وحدات البطارية يمكن أن تتمثل لى الاختبارات التالية :

- اختبار { خطأ الإحساس بالتنويع الزمنى ، لـ [ ٣ ( ٤× ١٥م)] من دفع حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ منر فردى متنوع } ، ممثلا عن العامل الأول .

- اختبار { خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة } ، لتمثيله العامل الثابي .
- اختبار { درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران } ، حيث يعبر عن العامل الثالث .
- اختبار { ٤ × ٠ 0 متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين } . لقدرته على التعبير عن العامل الرابع .

ويوضح الجدول التالى رقم ( ٣٦) استخلاص وحدات مطارية قياس القدرات التوافقية لساحة ٢٠٠ مسئر فردى متنوع للسباحين الناشئين ،بناءا على تشبعات وحدات البطارية المستخلصة على العوامل المقبولة وغير المقبولة . جدول رقم (٣١)

تشبعات وحدات البطارية المستخلصة على العرامل القبولة وغير المقبولة

العوامــــــل							ا، الاغدا،	رقم		
فان	الشاص	ساج	السادس	اخامس	الرابع	النالت	الثانى	الأول	اسم الاختبار	الاختبار
17,	,-17-	j. 18-	-۱۹۰ر	۸۷۸۰	je <b>51</b> 0	-۲۲۰ر	۰۴۸	* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	خطأ الإحساس بسالتنويع	<b>૭</b> ૧
			<u> </u>						الزمني لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
									من دفع حائط الدورانات	
									لسباحة ٢٠٠٠متر فردى	
									متنوع .	
, <b>1 Y</b>	٫۰۰۱	٧٢٠ر	٠١٢٠ در	-۱۹ ار	-۱۳۰ر	-۱۱۸ر	۲۰۹۲ *	۱۱۱ر	خطأ الإحساس بمسسافة	11
:				<u> </u>					أقل من ٢٥ متر سباحة	
J. 4	۱۹۷۰ر	۱۱۲۳	۱۲۸ر	۱۴۶	-۱۹۹ر	*,4.9	۱۹۲۰ر	-۲۲۹ر	درجة الانحراف في سباحة	١٨
									المتسوع مسن البسدء	
									والدوران	
10.54	j. [4-	71.85	۱۱۱ر	-94 در	*,494	,120-	-۸۲۰ر	۱۰۱۰	£× ، ٥ متنوع مع تغيير	۲۷
									تتابع ضربات الذراعين	
٠,4	٦٠٦.	۰۹۷۰	J+ E4	۷۸۸٬	,174	-۱۷۱ر	.۱۹۱۰	-۲۱۷ر	الوقوف بالقدم اليمسني	۳۸
					į				(مستعرضا) على العارضة	
	۱۰۱ر	۲۹۱ر	۳۸۷۲	٦-11-	700	,170	-۲۷۴ر	-۱۸۱ر	سباحة الدولفن والصدر	77
	i						i		مع الاحتفساظ بسالرأس	
									خارج الماء	

[&]quot; تشبعات الاختبارات على العوامل عند مستوى دلالة ٥ر.

يتضح من الجدول السابق رقم (٣١) ، أن وحدات البطارية ذات درجة نقاء عالية ، حيث حقق تست كل وحدة على حدة تشبعا عاليا على العامل الذي تمثله ، في حين حققت تشبعات منخفضة قريبة من الصفر على العوامل الأخرى ، ويعتبر هذا من معايير البطارية الجيدة ( ٥٢ : ١٦٥ ) .

ويوضح الجدول التالى رقم (٣٢) الارتباطات البينيـــة ( Intercorrelation ) بـــين وحـــدات البطاريـــة المستخلصة .

جدول رقم (٣٢) الارتباطات البينية لوحدات البطارية المستخلصة ن = ١٠

۲۸	**	١٨	11	٥٩	رقم الاختبار
				۲۱۰ر	11
			- ٤٤٠ر	-۲۹۳ر	١٨
		-۲۳۲ر	-۱۱۰ر	-۷٤٠ر	**
	۱٦٤ر	-۲۲۰ر	-ه٠٤ر	-۲۷٤ر	٣٨
۱۲۲۷	۳٤٩ر	7129	-٥٤٤ر	-۳۰۸ر	44

قیمة (ر) الجدولیة عند مستوی (٥٠٥) تساوی ٦٣٢ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٣٢) ، أن الارتباطات البيئية بين وحدات البطارية المستخلصة غسير دالسة ومنخفضة ، ثما يشير إلى أن كل اختبار فيها يقيس قلوة مستقلة عن القدرة التي يقيسها الآخر، وهذا أيصا يعتبر مسس معايير البطارية الجيدة، وهذا ثما يدلل على أن اختبارات البطارية في محملها تقيس ما وضعت من أجله ، ألا وهو قباس القدرات التوافقية لسباحى ، ٢٠ متر فردى متنوع .

#### ٣ - الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من ٩٦/٢/٢٤ إلى ٩٦/٢/٣ إم، بغرض التحقق من ثبات استمارة التقدير المهارى لسباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، حيث تم قياس مسستوى الأداء المهارى استرشادا بالاستمارة (مرفق رقم ٨) لمرتين على عينة هذه الدراسة ، وبالاستعانة بنفس المحكمين في مرتى التطبيق ، على أن يأخذ السباح فترة راحة بين المرتين لمدة عشرة دفائق على الأقل ، وقد تم حساب معسامل النسات للدرجات المسجلة مع النطبيقين ، عن طريق إيجاد معامل ارتباط فروق الرتب لسبيرمان.

والجدول رقم (٣٣) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعبارى المأخوذة عن مرتى تطبيق استمارة قيساس المستوى المهارى ومعامل ثباتما .

# جدول رقم ( ٣٣ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من التطبيق الأول و الثابي لاستمارة

قياس المستوى المهارى ومعامل ثباقما ن = ١٠

معامل الثبات	ق النابي	التطبي	التطبيق الأول		
" ر "	ع	<u> </u>	س ع		
<b>۰</b> ۸۲	٤,٠٣٦	٦٢,٧	٤,٩٠٣	3,75	

[&]quot; قيمة ر الجدولية عند مستوى ٥٠٥ تساوى ١٣٣٢ .

ويتضح من الجدول السابق رقم (٣٣) ، أن معامل ارتباط الاستمارة بلغ (٨٧ر) ، وهو معامل ثبات عـــال وبذلك تعد الاستمارة أداة علمية بمكن الوثوق بما ، خاصة بعد التأكد من ثباتما .

### ٤ - الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الرابعة في الفترة من ٢٤ ٣٦/٢/١ إلى ٩٦/٣/١٥م، بغرض الوصـــول الى الشكل النهاني لجموعة التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية التي تم اسمستخلاصها ، ودلسك وفسني الخطوات التالية:

- أ تم إجراء مسح مرجعي للموضوعات ذات الصلة بتنمية القدرات التوافقية ببعض المراحسع والستي مسمها أرقسام
- استخدامها واشتراطات أدائها .
- جــ تمت تجربة تلك التمرينات على مجموعة هذه الدراسة ، و إدخال تعديل إلى بعضها ، واستبعاد بعضها ، وحاصة تلك التي تتميز بالصعوبة البالغة في أدائها.
  - د تم عرض تلك التمرينات على خمسة من السادة الخبراء * ثمن يتوافر لهسم الشروط الآتية :
    - أن يكون من الحاصلين على درجة الدكتوراة في فلسفة التربية الرياضية.
    - أن يكون قد عمل في مجال تدريب السباحة ، لمدة لا تقل عن عشر سنوات.
  - أن يكون من أعضاء هينة التدريس بإحدى كليات التربية الرياضية لمادة الرياضات المائية.

وذلك للتعرف على آرائهم بخصوص تحديد صلاحية أو عدم صلاحية كل تمرين من هذه التمرينات علسى أداء كل منها ، وكذلك التعديلات التي استوجب الأمر إدخالها على كل منها .

الخيراء: أ.د/ أبو العلا أحمد عبد العناح ، أ.د/عصام عبد حلمي ، أ.د/على مهمي البك، أ.د/عمود عبد العناح عبان ، أ.م.د/ عبد عمي

ولقد أسفرت هذه الدراسة عن الآتي :

أ – تم استبعاد بعض التمرينات وكذلك تعديل بعضها ، وتحديد اتجاهات استخدامها، ووضع اشتراطات لأدانها ، وفتى ما أشار إليه الخبراء واتفقوا عليه .

ب - التوصل للتمرينات في صورتما النهائية (مرفق رقم ٩).

# سابعاً: البرنامج التدريبي

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي يهدف إلى تحسين المستوى الرقمي لسباحة ٢٠٠ مستر فسردى متسوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، على أن تستخدم تحريبات نمية القدرات التوافقية الرئيسية التي تم التوصل إليها ، في تنفيذ بعض الأحجام التدريبية للبرنامج التدريبي مع المجموعة التجريبية ، في حين لا تستخدم هذه التمرينات في تنفيذ نفس هذه الأحجام التدريبية مع المجموعة الضابطة ، وذلك للتعرف على أثر تنمية تلك القسسدرات التوافقيسة عنسى المتغيرات التابعة قيد البحث .

ولقد تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من ٤/٢٧/ ٩٦ إلى ١٩٩٦/٧/٢٦ م، حبيث تم النطبيق خلال الدورة التدريبية الكبرى الخاصة بموسم التدريب الصبفى ، الذى يشمل فترة الإجازة الصبفية للسياحين معيد انقضاء العام الدراسي ، ومن ثم تكون الظروف مواتية لانتظام السباحين في التدريب لجرعتان يومياً - كلميا أمكي ذلك (٧٦ : ٣٥٠) ، وقد اشتملت فترة تطبيق البرنامج التدريبي على (١٣) أسبوع ، بواقع (٦ إلى ١١) حرعة تدريبية أسبوعياً ، وقد تم خلال هذه الفترة تنفيذ إجمالي (١١٨) جرعة تدريبية .

وقد اتبع الباحث في تصميم البرنامج التدريبي الخطوات التالية :

أ - وضع تخطيط للبرنامج في صورته الأولية بإتباع الأسس العلمية لبناء تلك البرامج التدريبية وتنمية الصفات البدنية، وذليك بسالرجوع إلى بعيض المراجع العلمية ، والستى منها المراجع أرقسام (١٤٠٣، ١٠٥٠) .
 ٧٦،٧٥،٦٩،٦٧،٦٣،٥٨،٤٨،٤٦ ، ٣٦،٣٧،٣٦،٣٣،٢٦ ) .

ب – عرض البرنامج التدريبي على خسسة من السادة الخبراء ، ثمن يتوافر فيهم نفس الشروط السابق الإشارة إليها ( ص ١٢٥ )، وذلك للاسترشاد بآرائهم في محتوى البرنامج التدريبي المقترح ، والتعديلات الواجب إدخالها علسى هذا البرنامج.

جــ - تعديل البرنامج وفق آراء الخبراء .

والجدول التالى رقم (٣٤) يوضح توزيع أحجام التدريب وفق التقسيم الزمني لفترات تنقيذ البرنامج :

الخبراء: أ.د / أبو العلا أحمد عبد العتاح ، أ.د/ عصام محمد حلمي ، أ.د / على فهمي البيك ، أ.د/ محمود عبد العتاح عنان ، أ.م.د / محمد بحدى حسن .

۱۲۷ جدول رقم (۳۴)

توزيع أحجام التدريب على التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي

		ے ساریکی			3		<u> </u>		
	حجم التا	نارب لدرعه لائرسا	ئ _	عد الرعاد الدرسه ددل الاسرع	ب الأسبوعي	حجم التدري	17 55	-5	_ =
	<u>لى الحوعة ا</u> 	الرع	رفع العر عه العربية	عاريًا ين ا¥	الجاف	المائى	12.1.2 12.1.2 12.1.2	رخم النسرع	المر.
خو <b>ل</b> 	المانى	- 44	9 1	3 3					
ردلبنة ،	(متر )	]		j	( ساعة)	( کم )			
١.	7	£, Y Y	١	٦,	۳,٥،	17	£/YY	١	
۲.	F	٤/٢٨	۲	_	Į	! 	الى		
<u> </u>	73	٤,٢٩	٢	_		:	97/0/8		
٠.	7	٤/٣٠	٤						
۲.	7	۵′۱	٥						
٥.	10	۶/۲	*						
٦.	٤٠٠٠	٥/٤	>	٦	۳,٥،	Y £	3/5	۲	
۲.	£3	3/3	<b>^</b>				الى		
۲.	٤٠٠٠	٦٫٦	٩				97/2/11		
		٥,٧	١.						7-
۲.	10	٥/٨	١١		•				
٥.	7	5/9	17	7					
7.	٤٠٠٠	0/11	١٣	٦	۳,٥،	7.4	0/11	٣	בונ וلع
۲.	22	٥/١٢	١٤				الى		F
7.	3	3/17	10				17/9/17		
١.	٤٠٠٠	٥/١٤	17						lka
۲.	3311	0/10	۱۷						74
3.	<b>£</b> 1 1 1	٥/١٦	۱۸						_
٦,	<b>{</b> • • •	٥/١٨	14	٦	۳,٥،	47	٥/١٨	٤	
۲.	33	0/19	۲,				الى		
٧.	3	0/7.	۲۱	<u>.</u> .			۹٦/٥/٢٤		•
٦.	£ 1 1 1	٥/٢١	7 7						
۲.	23.,	2/17	77	_					
٥,	1	٥/٢٣	7 £						

تابع جدول رقم (۳۶ )

				17670					
ندريب	حجم ال	<u>بح</u> تعر		4	ب الأسبوعي	حجم التدري	_	_	_
التدريبة	ل الجرعة	3	رقم المرعة المربيية	ا الرعا المري		<u> </u>	نار بی الاسبر ع	رفم الآميوع	<b>ل</b> سر، النربيب ^ة
الجاف	المائى	تاريخ لدرعة للتربيبة	.a	عد الرماء التربيب خدل الاسبرع	الجاف	المائی س	3	3.7	' <del>'</del> ,
(دقیقة )	(مثر )	<u> </u>		J	( ساعة)	(کم)			
	3111	0/40	40	11	٤,٣٠	در ۶۸	٥/٢٥	3	•
٥.	٤٠٠٠	٥/٢٥	77		a		!		
_	3	٥/٢٦	**				97/0/71		
٧.	٤٥٠.	٥/٢٦	**			:			
-	٥	٥/٢٧	44			!		•	
7.	٤٠٠٠	٧٢/د	۳.			!			
۲.	3111	۵/۲۸	۳۱						
۲.	٤٠٠,	۵/۲۸	77						7
٥.	<b>£</b> 1 1 1	0/44	٣٣						
-	£ • • •	٥/٢٩	٣٤		1				
٥.	<b>£•••</b>	٥/٣٠	۳٥						<u>.</u>
_	70	٦/١	۳٦	11	۳,٥٠١	در ۲۸	٦/١	٦	
۲.	7	1/1	۳۷				الى		
_	70	٦/٢	۳۸				47/1/٧		<u> </u>
۲.	Y	۲/۲	٣٩						تابع الاع
-	75	٦/٣	٤٠						-
٦.	****	٦/٣	٤١						
٧.	70	٦/٤	٤٢				:		
-	Y	٦/٤	٤٣						
٧.	****	٦/٥	££						
	7	٦/٥	٤٥						
٥.	70	۲/۲	٤٦						
	4	٦/٨	٤٧	1.1	٥,٢٠	27	٦/٨	٧	G #
٥,	٤٠٠٠	٦/٨	٤٨				الى		
٦.	£ • • •	٦/٩	٤٩				47/7/16		

تابع جدول رقم (۳۶ )

				ن زقم (۱۱	J. C.				
ندريب		ناربغ	,	عد الدر على التربية خدل الاسبوع	بب الأسبوعي	حجم التدري	. 7 %	1/	_ =
التدريبية		الرا	رقم الدر عة الدريبية	در عا برا 11			نار ہے الاسبوع	رفع الزمير ع	السرة التكريبية
الجاف	_	ناريخ المرعة التربيبة	رغ با	4	الجاف	المائی	2	~	14
(دقیقة )	(متر)	رښهٔ		) )	(ساعة)	( کم )			
-	3	٦/٩	٥.	<b>-</b>					
	3	3/1-	٥١						
٥.		7/1 -	94	_					
٦.	٤٠٠٠	5/11	۳٥						
-	0	7/11	3 0						
-	7	7/14	33					İ	
٥.	٤٠٠٠	7/17	٥٦		1				
٥.	٤٠٠٠	7/17	٥٧	1					
-	7	7/10	٥٨	11	0,71	۲۵	7/10	٨	
٥.	٤٠٠٠	7/10	٥٩				بل		
7.	٤٠٠٠	7/17	٦.				42/2/11		<u> </u>
_	3	7/17	71		-				
_	7	7/17	77					ļ	عداد الخصاص
٥.	٤٠٠٠	7/17	74						F
7.	٤٠٠٠	3/14	7 £		]				2
	3	3/14	70						يائسك الاع
-	2000	7/19	11						ا <u>.</u> در
٥,	£	7/14	17						
٥.	٤	٦/٢٠	۸۸						
_	**	۲/۲۲	11	11	0,7.	٥٢	٦/٢٢	•	
٥.	£ + + +	۲۲/۲	٧.				بلى		
٦.	٤٠٠١	٦/٢٣	۷١				42/2/74		
-	5	٦/٢٣	77		]				
_	4	7/71	٧٣						
٥,	٤٠٠٠	٦/٢٤	٧٤						

تابع جدول رقم (٣٤)

				<u> </u>					
	حجم ال	ناريخ الدرعة التربيبة	رة	عد <del>ا</del> ز	ب الأسبوعي	حجم التدري	٦٢.	55	a 3
التدريبة	l*	40.	رقم لامر عه طهربییة	عا الا رب	3-1-	1.1.	طربي الاسبوع	ار از باز	امر ، التربيبة
الجاف	المائى	,y (3	.g ¹ .g ¹ .	ند الدر عات التوسه خدل الاسوع	الجاف	المائی			**
(دقيقة )	(متر )	ريب		1,00	( ساعة)	( کم )			<del></del>
1.	£111	7/70	γo				:		
_	3	7/70	٧٦						
	4	7/77	YY				:		
٥,	2	7/77	٧٨						
٥.	£	7/14	٧٩						. C
_	<b>73</b>	7/74	٨٠	11	٣,٥٠	۲۸,۵	7/74	١.	- Ç
٦.	7	7/44	۸۱				ડે!		). 1
	40	٦/٣٠	٨٢				47/٧/٥		<u> </u>
۲.	7	٦/٣٠	۸۳			ı			
_	70	٧/١	٨٤						۶۲ کا
٦.	۳	٧/١	٨٥						تابسع الاعداد الذ
۲.	75	٧/٢	۸٦						L,
_	7	٧/٢	۸٧		:				
۲.	7	٧/٣	۸۸	}					
_	Y	٧/٣	٨٩						
3.	75	٧/٤	٩.				<u> </u>		
-	Y	٧/٦	11	١,,	٥,٢،	00	٧/٦	11	
٥.	\$111	٧/٦	9.4				الى		
_	Y	<b>v/v</b>	17				17/7/11		
٦,	٤٠٠٠	٧/٧	91						ľ
_	4	٧/٨	90						
٥,	2	٧/٨	17	Ţ					المناف
٦.	\$111	V/9	17	1					<u>;</u>
_	33	V/9	11	1					
				1					
٥.	٤٠٠٠	٧/١٠	99	<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	L

تابع جدول رقم (٣٤)

				<del></del>					
	حجم ال في الجرعة	3,50	نعَا	عد الر	التدريب جوعي		ار: از:	رفم الأشبرع	7 7
اخاف	المانى	ناريخ لدرعة للكربيبة	رقم الدر عة الدر بية	عد الدر عاد ، التربيب خدل الأسير ع	الجاف	المائى	بار بح الأسبوع	3	المنزة التكريبية
(دقيقة )	(متر )	, j		ر الله	( ساعة )	( کم )			
-	2211	٧/١٠	1						
٥.	٤٠٠٠	V/11	1 • 1						
٥,	٤٠٠٠	٧/١٣	١٠٢	11	٥	٥٥	٧/١٢	17	
	Y	٧/١٣	١٠٣				الى		
-	2311	Y/1 £	1 • 1				42/2/14		
٥,	٤٠٠٠	٧/١٤	1.0			ŀ			
٥,	٤٠٠٠	٧/١٥	1.7						
_	7	٧/١٥	1.4						۴
	33	٧/١٦	١٠٨						
٥.	٤٠٠٠	٧/١٦	1.5						ن افت
_	Y	Y/1Y	11.						نابسع المنافس
٥.	٤٠٠٠	V/1Y	111		-				
٥.	٤٠٠٠	٧/١٨	117						ਨ
٥,		٧/٢٠	١١٣	٦	٣,٣٠	۳۰	٧/٢٠	15	
٧.	7	٧/٢١	118		:		إني		
٥.	٤٠٠.	٧/٢٢	113				41/7/11		
۲.	4	٧/٢٣	117						
٥.	٤٠٠	٧/٧٤	117						
٧.	7	۷/۲۵	114						

وفيما يلى بعض الملاحظات الخاصة بالضبط التجريبي ، بين مجموعتي البحث والتي أتبعــــت خـــلال تنفيـــذ البرنامج:

⁻ استخدمت أحجام تدريبية واحدة مع كلا من مجموعتى البحث ، وذلك من أكبر هذه الأحجام وهو حمل الدورة التدريبية الكبرى ، إلى أصغر هذه الأحجام .. وهو حجم التكرار الواحد داخل أى مجموعسسة مسن المجموعسات التدريبية المستخدمة في الوحدة التدريبية .

استخدام معدل البض فى تقنين فترات الراحة المينية بين المسافات التكرارية للمجموعات التدريبية المستخدمة مع
كلا مجموعتى البحث ، حيث يشير العديد من المؤلفين إلى أن استخدام معدل النبض فى ذلك يضمن تكرار الأداء
فى الأوقات المناسبة والمتمشية مع حالة السباح (٣: ٣٠) ، (٣٨: ٢٨٨) ، (٢٧٨: ١).

# ثامنا: الدراسة الأساسية

تم إجراء هذه الدراسة لتحقيق الأهداف الرئيسية لهنذا البحيث ، في الفيترة مين ١٤/٢١ ع إلى المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرابعة المرا

#### ١ - القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمتغيرات التي تم الاستقرار عليها ، بنادى الزمالك الريساضي مسن ٤/٢١ إلى أجراء القياسات القبلية للمتغيرات التي تم الاستقرار عليها ، بنادى الزمالك الريساضي مسن ١٩٩٦/٤/٢٢ إلى التجريبي للبحث .

### ٢ - التجربة الأساسية:

#### ٣ - القياسات البعدية:

# تاسعا: المعالجات الإحصائية

تمت معالجة البيانات إحصائيا كلا من المركز الاستشارى لعلوم الرياضــــة ( مرفـــق رقـــم ١١ ) ومركـــز الاستشارات الإحصائية والقياسية بجامعة القاهرة ( مرفق رقم ١٢ ) ، وتضمنت عدة معالجات إحصائية ، ينوه عنــــها الباحث فيما يلى :

١- حساب الأهمية النسبية وفق استطلاع آراء الخبراء حول المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ مستر فسردى متسوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة باستخدام المعادلة الآتية :

# مجموع موافقات الخبراء على المهارة

الأهمية النسبية " = ... × ... الأهمية النسبية " = ... × ...

مجموع موافقات الخبراء عنى جميع المهارات

٢ - استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لكل من الاختبسارات المرشحة للتحليل
 العاملي باستخدام المعادلات الآتية :

حيث أن :

أس : المتوسط الحسابي

مجــ س : مجموع قيم المتغير س

• ن : عدد اخالات

• ع: الانحراف المعيارى

( 170 ، 100 ، 177 : 49 ) ( 170 ، 100 ، 177 ، 49 ) وحساب معاملات الارتباطية ، وقد استخدم لحساب هــــذه الارتباطات معادلة بيرسون للقيم الخام ( Raw Values ) ، وهي :

$$\frac{-2 - w \times 2 - w}{0} - \frac{2}{0}$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$\frac{-2}{0} - w \times 2 - w}{0} = 0$$

$$0$$

#### حبث أن :

مجـ س : مجموع قيم المتغير س

مجــ ص : مجموع قيم المتغير ص .

مجــ س^۱ : مجموع مربعات قيم المتغير س

• /

[.] وفقا لاقتراح السادة الحيراء .

- مجــ ص تا : مجموع مربعات قيم المتغير ص
- ن : عدد أزواج القيم الإحصائية

( Y + 9 + Y + A : £ 9 ) + ( £ V V : Y 1 )

- خليل مصفوفة الارتباطات عاملياً باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتيلنج ( Hotteling ) ، وباسستخدام على المتخاص العوامل المستخلصة ، وهذا المحك يتوقف على استخلاص العوامل إذا قل جزرها الكامن على المتخلصة ) عن الواحد الصحيح ( ٢٥ : ٢٤٤ ) .
  - ٥ استخدام معادلة برت وبانكس في تحديد قيمة الدلالة المقبولة لتشبع الاختبار على العامل وهي :

حيث أن:

- خ ت = الخطأ المعياري للتشبع على العامل .
- خ أ = الخطأ المعارى لمعامل الارتباط للعينة التي حللت ارتباطاتها عامليا .
  - ن = عدد المتغيرات المستخدمة في المصفوفة الارتباطية الخللة .
    - و ح رقم العامل المستخلص من المصفوفة العاملية .

(107-101: 70)

٦ - اختبار ولككسن ( Wilcoxon Test ) لرتب الإشارة لعبنتين مرتبطتين لاختبار دلالة الفروق بـــــين القبـــاس القبلى والبعدى لكل مجموعة من مجموعتى البحث في كل منفير من منفيرات البحث التابعة (قـــــــد الدراســـة).

حث أن :

- سرن = متوسط مجموع رئب التي تظهر أقل تكرار في العلامات (+ أو ) .
- ن = عدد أزواج القيم مطروحاً منه عدد الأزواج ذات القيم المتساوية .

حيث أن:

• ع رن, _ الانحراف المعارى للمجموع الجبرى للفروق المرتبة بين الرتب التي تظهر أقـــل تكـــرار في العلامـــات ( + أو - ) .

حيث أن:

- ذ = نسبة ذأو الدرجة المعيارية ذ.
  - ٢٤ = قيمة ثابتة.
- ت = مجموع رتب التي تظهر أقل تكرار في العلامات ( + أو ) .

 $(YA), YA \cdot : OY), (YY - YYY : YY)$ 

٧ - اختبار مان-رتينى ( The Mann-whitney test ) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بسسين القياسسين البعديين لمجموعتى البحث ال كل متغير من متغيرات البحث النابعة ( قيد الدراسة ) باستخدام المعادلات الآتية : صورتا معادلتا اختبار مان-رتيني الأساسيتين وهما :

$$v_{i,j} = v_{i,j} \times v_{i,j} + \frac{v_{i,j}(v_{i,j} + v_{i,j})}{v_{i,j}} + \frac{v_{i,j}(v_{i,j} + v_{i,j})}{v_{i,j}}$$

: ,

$$v_{1} = v_{1} \times \dot{v}_{2} + \frac{\dot{v}_{1} \cdot \dot{v}_{1} + \dot{v}_{2}}{\gamma} + \frac{\dot{v}_{1} \cdot \dot{v}_{1} + \dot{v}_{2}}{\gamma} = v_{2} + v_{3} + v_{4} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{5} + v_{$$

#### حيث أن:

- ن، = عدد المشاهدات في الجموعة الأولى.
- ن، = عدد المشاهدات في الجموعة الثانية.
- مجــر، = مجموع الرتب في المجموعة الأولى .
- مجــ ر، = مجموع الرئب في المجموعة الثانية .

( YYY : 0Y )

$$\frac{\frac{\dot{\zeta}_{1} \times \dot{\zeta}_{2}}{Y} - \zeta}{\frac{(\dot{\zeta}_{1} \times \dot{\zeta}_{2})(\dot{\zeta}_{2} \times \dot{\zeta}_{3})}{(\dot{\zeta}_{1} \times \dot{\zeta}_{2})}} = \dot{\zeta}_{1}$$

#### حيث أن:

- ع المستخرجتان من تطبيق اختبار مان ويتني .
  - ن، = حجم الجموعة الأولى.
  - ن٠ = حجم الجموعة الثانية .
    - ۱۲ = مقدار ثابت.

( YTA : 0Y)

## الفصل الرابع

عسرض النتائسج ومناقشستها

أولا : عرض النتائج

ثانيا : مناقشة النتائج

# الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

أولاً – عرض النتائج :

و يشمل هذا ما يلي:

۱- اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث ، و يتضح هذا من خلال عرض الجدول التالى رقم (٣٥).

جدول (٣٥) المتوسطات الحسابية للقياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة و دلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية

ن = ه

القدرات التوافقية الحالات السالة نيسة الحالات نبىة مدد المسلس الماس الحالات (ث) (1) المتعادلة الرئب انحسوبة المعادلة الرتب النبلي ائسى اغسربة (3) 17,17 القدرة على الإحسساس -1176 ەر ۱ ۸۸ر الحركى العضلي يزمسسس ومسافة الدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠٠ متر فردی متنوح. -د٠١ر ەر 1 ۸۶۲ القدرة عنى الإحسيساس صغر ۲ •ر الحركي العضلي بمسيسافة القدرة على الإحسساس ٥ر١ ۱۷ر الحركي العضلي باتحسساه ۲۰ر السياحة. ا القدرة على الربط بـــــين -۲۲۱ر ۱ ۸۶ر ۱۷ر حركات أحزاء الحسسم المعطفة مع تنويع طسسرق القدرة على الإحسساس 16.0-مغر 1ر ۲ 1311 بوضع التوثوق المثامت لسد سباحة الفردى المتتوع. ٦ القسيرة علسى التسواؤن -۲۲۰ ۲٧, الحركى حسسول الحسور الأفقى خسلال سسباحق الدولفن و المصدر.

^{*} تیمد ( دٔ ) اغسوبهٔ عند مستوی د در . تساوی ± ۱٫۹۹ .

يتبين من الجدول رقم (٣٥) أن قيم ( ذ ) المحسوبة لجميع القدرات التوافقية أصغر من قيم ( ذ ) الجدوليــــة عند مستوى دلالة (٥٠ر٠) ، و بذلك فإن الفروق بين القياس البعدى و القياس القبلى بالنسبة لجميع هذه القــــدرات جاءت غير دالة إحصائياً.

٢ - اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة بالنسبة لمظاهر الانتباه
 ويتضح هذا من خلال عرض الجدول التالى رقم (٣٦) .

جدول رقم (٣٦) المتوسطات الحسابية للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه

		مند		الموحية	الحالات	السالة	الحالات					,
نب	نبد	احالات	J.LE	منوسط	فعدد	منوسط	المند	الفرق بين	متوسط	متوسط	مظاهر	ļ
( 2 )	( <i>ن</i> )	العو	الحالات					المتوسطين	الفياس	القياس	الإشاه	
اعسرية	اغسوبة	منعادلة	المتعادلة	الرتب		الرنب	<u> </u>		القنق	التسنى		
		( = )	İ									<u> </u>
1,3-1-	مبر	٣	۲	۲	٣	مير	صغر	۶۰ و	د۲ر	۳۹ر	حجم الإنشاه	1
1,727-	· ·		معر	۳,٥٠		١,	١	۸,۷۷	3.,73	24,.4	حدة الإنباد	7
1,247-	7		منر	۲,۲٥	*	۳	١	٤٠٠,	۳پر	٧٤ر	ثبات الإنشاء	۲
* 7,.77-	مبر		معر	معر	صعر	٢	٥	۱., ۱۰	٥,٤٨	1,17	توزيع الاشاه	٤
*777-	معر		معر	منر	منر	۲	•	1.,11-	77,17	71,88	تركير الانتباه	
**,.**=	معر	۵	منر	معر	معر	٣	٥	-٦٢ر	٧,٦٥	٧.٠٢	تحويل الانتـاد	\

^{*} قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٥٠٠، تساوى ± ١٩٩٦.

يتبين من الجدول رقم (٣٦) أن قيم (ذ) المحسوبة لمظاهر توزيع وتركيز وتحويل الانتباه أكبر مسن قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ( ٥٠,٠٠) ، وبذلك فإن الفروق بين القياس البعدى والقياس القبلى لهذه المظاهر جساءت دالسة إحصائياً في حين نجد أن قيم (ذ) المحسوبة لمظاهر حجم وحدة وثبات الانتباه ، أصغر من نفس قيمسة (ذ) الجدوليسة ، وبذلك فإن الفروق فيما بين القياس البعدى والقياس القبلى لهذه المظاهر غير دالة إحصائياً .

٣ - اختبار دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لمستوى الإنجاز الرقمى
 لسباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع ، ويتضح ذلك من الجدول التالى رقم (٣٧) .

جدول رقم (۳۷) المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ودلالة الفرق بين القياسين للإنجاز الرقمي لسباحة، ۲۰ متر فردى متنوع

		عدد		الموجمة	الحالات	، السالية	レタレキレ	العرق	متوسط	متوسط
نِعة	نبة	الحالات	عند	متوسط	العدد	متوسط	العدد	ہوں	القيلس	القياس
(2)	( - )	عو المتعادلة	الحالات					الموسطين	النسى	المدى
اعسب بة	المسوية	(3)	المتعادلة	ازت		الرئب		(ثابة)	(ثابة)	(ثانیة )
**. **		<del></del>	معر	مـــر	مبر	٣	>	1.7-	112	174,8

^{*} قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوى ± ١,٩٦ .

يتضح من الجدول السابق رقم (٣٧) أن قيمة (ذ) المحسوبة للإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متسوع جاءت أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٢٠٠٥)، وبذلك فإن الفرق فيما بين القياس البعدى والقياس القبلى بالنسبة للإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع جاء دالاً إحصائياً ولصالح القياس البعدى.

جدول (۳۸) المتوسطات الحسابية للقياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية و دلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية

ن = ٥

<del></del>	T	عدد		لمجة	ニリル	السالة	الحالات	الفروق	متومط	متوسط		7
لبنة	لبة	الحالات	عند	متوسط		متوسط	العدد	. No.	الغياس	المقياس	القدرات الوافقية	
( ڈ ) اغسوبة	(ت) اغسوبة	غير المتعدلة	الحالات المتعادلة	الرئب		الرنب		نفرسطي	نعبنی	المعدى	الواقلية	
.حصوبه	·حـربه	(3)	-	<u> </u>		. ,			ţ	•		
**,.**	منر	3	معر	مىر	مىر	٣	•	-۱۱ر۲	17,7	۱۱,۱۹	القدرة على الإحسساس	Ī
											الحركي المصئي يرمسسن	l
		l			1						ومسافة الدفع من حائطي	
	1		ŀ								الدورانات لسباحة ٢٠٠٠	
		<u></u>					<u> </u>				معر فردی مترع.	lacksquare
-۲۳ در ۲ ^۰	سر		صغر	منر	منر	٣	٠	-۲۷ر	۲	۱٫۲۳	القدرة على الإحسساس	Υ .
	Í	,					İ				الحركي المضلي بمسسافة	l
											الساحة.	L
-۲۳ در ۳۳	مبر	ه	معر	سر	سر	٣	۰	-د،ر	۰ ۲۲	ددر	القدرة على الإحسساس	۲
	1										الحركى العضلى بالحسساد	
					L						السياحة.	
-۲۳ در ۲۳	سر		معر	٣		سر	منر	ינ	۸۸ر	۸۷ر	القدرة على الربط بسسين	1
	1										حركات أجزاء الجسسم	l
								]			المختلفة مع تنويع طسترق	
											السياحة.	L
*T ) . TF-	مدر	3	معر	٣		سىر	منتر	٦١٢ر	٤ر٣	۲۰۰۲۰	القدرة على الإحسساس	•
							}				يوضع الواذن التسسابت	İ
											لبنه سسباحة الفسردى	
											المحرع.	L
**,***	مبر		منتر	٣	٥	صغر	منر	<b>ب</b> ٠٩	۸۷ر	٧٨ر	القدرة على السوازن	$\overline{\Gamma}$
											الحركى حسسول المحسود	
								,			الأفقى خلال سسسباحق	
						<u> </u>					النولفن و الصنو.	

^{*} قيمة ( ذ ) المحسوبة عند مستوى ٥ - ر . نساوى ١٩٦٠ .

يتبين من الجدول رقم ( ٣٨ ) أن قيم ( ذ ) المحسوبة لجميع القدرات التوافقية أكبر من قيم ( ذ ) الجدولية عند مستوى دلالة (٥٠٥٠) ، و بذلك فإن الفروق فيما بين القياس البعدى و القياس القبلى بالنسبة لجميسع هسذه القدرات جاءت دالة إحصائياً و لصالح القياس البعدى.

ه - اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية بالتسبة لمطاهر
 الانتباه، ويتضح ذلك من عرض الجدول التالى رقم (٣٩) .

جدول رقم (٣٩) المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

#### ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباد

		علد		الموجبة	コタレー	السالية	الحالات					7
لبن	نبنا	こない	عدد	متوسط	العدد	متوسط	ا لعدد	الفرق	متوسط	متوسط	مظاهر	ļ
رذى	رت	غو	الحالات					بين	القباس	القياس	الانتباد	
اغسونة	اغسوبة	التعدلة	المتعادلة	الرنب		الرنب		المتوسطين	القسئى	العدى		ļ
	<u></u>	(3)										<u>_</u>
****-	صغو	٥	صفر	۳	٥	منر	صغر	۱ر	۲۴ر	<b>۽</b> ۽ ر	حجم الانتباد	1
*1,.17-	صغر	ə	منر	٣	3	متر	صغر	17,77	37,00	V7,13	حدة الانب	4
****	صغر	٥	مغر	٣	3	منر	صغر	۱۸ر	۱٤ر	۹۵ر	ثبات الانب	٣
*1,+17-	مبرا	a	منر	صغر	صغر	*	٥	7,74-	3,38	7,73	توزيع الأنباد	1
**,.**-	معر	٥	مغر	صفر	صغر	٥	٥	YV, {V-	VA.TV	3,.9	تركيز الانتباد	0
*7.+ 77-	مغر	0	مغر	صعر	صغر	٣	0	1.98-	٧,٢٢	2,79	تحويل الانساد	٦

^{*} قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٥ ، ر ، تساوى ± ١,٩٦ .

يتضح من الجدول السابق رقم (٣٩) ، أن قيم (ذ) الخسوبة لجميع مظاهر الانتباه جاءت أكبر من قيمـــة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وبذلك فإن الفروق فيما بين القياس البعدى والقياس القبلى بالنسسبة لجميسع مظاهر الانتباه جاءت دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدى.

٦ - اختبار دلالة الفرق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لمستوى الإنجاز الرقمى
 لسباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع ، يتضح ذلك من خلال عرض الجدول التالى رقم (٤٠) .

جدول رقم ( • ) ) المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدى لسحموعة التحريبية ودلالة الفرق بين القياسين للإنحاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع

ij	لين	عند	عدد	الموجبة	الحولات	المالية	ニタル	الفرق	متوسط	متوسط
(خ)	رت	الحالات	الحالات	متوسط	المدد	متوسط	العدد	بين	القياس	القياس
الخسوبة	اغسرية	غير المتعادلة	المصادلة	الرئب		الرتب		المتوسطين	القبلى	البعدى
		(3)				:		رٹائیڈ)	رثانية)	رئانية ي
****-	صغر	٥	صغو	صغو	حفر	۲	٥	٨,٤-	1,471	17.

^{*} قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوى ± ١,٩٦ .

يتضح من الجدول السابق رقم (٤٠) أن قيمة (ذ) المحسوبة للإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متسوع جاءت أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٢٠٠٠) ، وبذلك فإن الفرق فيما بين القياس البعدى والقياس القبلى بالنسبة للإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متوع جاء دالاً إحصائياً ولصالح القياس البعدى.

٧- اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدى لكلا مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة بالنسسبة
 للقدرات التوافقية قيد البحث ، و يتضح هذا من خلال عرض الجدول التالى رقم ( ٤١ ).

جدول رقم ( ۱ ٤ ) المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية و الضابطة

ن, ≖د	o=	ن,	و دلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية						
لبن	لِن	عــرع رئــــا	مجسوع زات	المفرق	متوسسط الفيسساس	متوس <u>ط</u> القبسساس			
( 5 )	( ک )	توع <u>ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ</u>	الجموعة الصابطة	بين المتوسطين	المسدى لنمحموعـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	العــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	القدرات التوافقية	,	
عسوبة	الخسوبة				التجرب	الصابطة			
*1,440-	٣	١٨	**	۱۶۲۳	11,11	۱۹٫۱۲	القدوة عني الإحساس الخركي العصبي برمن ومساقة الدفع من حافظي الدورانات لنساحة ٢٠٠ متر فردي	\	
							سرع		
*1,442-	٣	۱۸	۲٧	ه ۳ر	۱۶۲۳	۸۹٫۱	القدرة على الإحساس الحركسي العصمسي عمسنافة السياحة	۲	
*1,449-	٣	۱۸	77	۱۳	د در	۸۶ر	القدوة على الإحساس المركسسي العصلسي بالحساد السباحة	7	
*1,442	٣	۳۷	۱۸	-٧٠ر	۸۷٫	۱۷ر	القبرة عني الربط بن حركات أخراه اختيم لمحتفة مع قويع طرق السياحة	٤	
*1,949-	٣	۳۷	۱۸	-۸هر۱	٤٠٠٢	٤٤ر ٢	القدوة عنى الإحساس يوضع النواون النسانت نسسه سباحة الفردى المتواع	٠	
-«۸۶ _۲ ۱°	٢	۲۷	۱۸	-۸۰ر	۸۷,	۴۷ر	القدوة على العراول الحركي حول التنوو الألقى خلال ساحق الدولفان و الصدر.	`	

^{*} قيمة ( ذ ) الحدولية عند مستوى ه ، ر تساوى  $\pm$  ١٩٩٦ .

يتضح من الجدول رقم ( 1 ٤ ) أن قيم ( ذ ) المحسومة بالنسبة لجميع القدرات التوافقية أكبر من قيمة ( د ) الجدولية عند مستوى دلالة ( ٥ · ر · ) ، ثما يشير إلى أن الفروق فيما بين القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة لحميع هذه القدرات . فروقا دالة إحصائياً ولصاخ المجموعة التجريبية.

۸- النسب المنوية لمدى التقدم بين القياسين البعدى و القبلى ، لكل من مجموعتى البحث التجريبية والصابطة بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث ، و يتضح هذا من خلال عرض الجدول التالى رقم (٤٢)

جدول رقم (٢٤) مدى تقدم كلا مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فيما بين القياس البعدى والقياس القلى للقدرات التوافقية

5	طة ن=	موعة الضاب	الجو	٥	يبية ن= 		۴		
نــة	الفرق بين	٠,	س	نسة	الفرق مين	13,	س	القدرات	
التقدم	المتوسطين	لتقياس	لنقياس	التقدم	المتوسطين	للقياس	للقياس	التوافقية	
7.		القىلى	البعدى	7.		القبني	العدى		
/2,14	-۸۸ر	۱۷	17,17	7,17,41	-۱۱ر۲	17,7	12,59	القدرة على الإحساس الحركسي	١
					j			المصلى بزمن ومساقة الدقع من	l
								حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠٠	1
								متر فردی متنوع	
, \	-۲۰ر	٧	1,44	7.14.2	,*v-	۲	1,75	القدرة عنى الإحساس الحركسي	۲
	1							العضلى بمسافة السباحة	L
12,45	-٠٠٠	۲۷ر	۸۵ر	/A, ***	-د،ر	٦٦,	د در	القدرة عنى الإحساس الحركسي	٣
								العضلى باتحاد السباحة	L
,1,11	۳. ر	۸۸ر	۲۷ر	X12,Y1	۱ر	٨٦٠	,YA	القدرة على الربط بين حركت	1
	l							أجزاء الجسم المختلفة مع تنوبع	
						i	,	طرق البحة	L
,  \t	7-1	۲, ٤	٧,11	/\ A, T 1	757	٣, ٤	٤,٠٢	القدرة على الإحساس بوصست	3
	İ			ļ				العوازن الثانت محسلال البدء	
							<u> </u>	لسباحة الفردى المتنوع .	L
12,70	۱۰ر	۸۷ر	۹∨ر	711,28	۹۰۰ر	۸٧ر	۷۸ر	القلوة على التوازن الحركسسى	7
								حول المحور الألفق حملال سباحق	
								الدولفن والصدر	

يتضح من الجدول رقم (٤٢) أن هناك نسب تقدم لكل من مجموعتى البحث التجريبية والضابطة عد إحراء المقارنة فيما بين القياس القبلى والقياس البعدى لجميع القدوات التوافقية ، ولكن نسب التقدم التى أحرزها المحموعية التجريبية تفوق ما أحرزته المجموعة الضابطة من تقدم .

٩- اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدى لكلا مجموعتى البحث التجريبية والضابطة بالسسسة مظاهر الانتباد ، ويتضح هذا من خلال عرض الجدول التالى رقم (٤٣) .

جدول رقم (٤٣) المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين غموعتى البحث التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتياه

ه ن, <del>-</del> د	د, =							
لِين	لية	مجموع رتب	مجموع رتب	الفرق	متوسسط القياس	متوسسط القباس	مظاهر الانباه	•
(2)	( ७)	اغموعــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	المحتوعسية	يبن	البعدى لسجنوعة	العدى لسحبوعة		
اغسوبة	اغسوبة	النجريبية	العاطية	المتوسطين	النجريية	اشطه		
-۱۹۱۹ر	١.	۴٠	7.3	د،ر	11,	٦٣٩ إ	ججم الإنباد	\
* 1.486-	۲	77	۱۸	17.11-	٧٢,١٦	24.44	حدة الإنباد	۲
* 7,8 - 7-	١	79	13	-۲۲ر	۹در	۶٤٧	بات الانده	۲
*1,411-	۲	١٨	TY	1,71	7,77	1,17	توزيع الانتباد	1
* 7.197-	۲	19	۲۸	۱۰,۵۸	٥٠,٩	31,64	تركيز الانباه	٥
* 7,1.7-	١	11	۲۹	1,71	0,79	٧,٠٣	تحويل الانب	\\

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ١٠٠٥ تساوى ١٠٩٦٤ .

يتضح من الجدول السابق رقم (٤٣) أن قيم (ذ) الخسوبة بالنسبة لمظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركير وتحويل الانتباه أكبر من قيمة (ذ) الحدولية عند مستوى دلالة ( ٠٠٠٠) ، مما يشير إلى أن الفروق فيما بين القياسين البعديين لجموعتي البحث التجريبية والضابطة لهذه المظاهر ، فروقاً دالة إحصائياً لصالح الجموعة التجريبية .

أما بالنسبة لمظهر حجم الانتباد فقد تبين من الجدول السابق عدم وجود فرق دال إحصائياً فيما بين القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة نظراً لأن قيمة (ذ) المحسوبة أقل من قيمة (ذ) المجدولية .

١٠ السب المنوية لمدى التقدم بين القياسين البعدى والقبلى ، لكل من مجموعسستى البحسث التجريبسة والضابطة، ويتضح هذا من خلال عرض الجدول التالى وقم (٤٤) .

جدول رقم (٤٤) مدى تقدم كلا مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فيما بين القياسين البعدى والقبني لمظاهر الانتباه

	ن <del>-</del> ن	وعة الضابطة	اغی	: التجريبية ن = ٥			الانتباد المجسوعة		۴
اس نعب	الفوق بين الموسطين	الله الله الله الله الله الله الله الله	س لفیاس العدی	نب الفيد	الفرق بين المتوسطين	مر لفیاس الفنی	من لللباس العدى		
11 27	۱ • ر	د ۲۰	7٣٩	-71.21	۱ر	۲۱ر	<b>)1</b> £	حجم الأنبه	١
/17.13	۸,۷۷	67,16	01,.1	/11	17.77	22,41	٧٢.١٦	حلة الإنب	۲
11.50	۱۰۱	72.7	٧٤,	/17.4.	۸۱۸	۱۱ر	۹۵ر	يات الإنباد	٣
/\A.ET	1,-1-	٨٤,٥	1,54	/11.15	7,77-	2,27	7,73	توزيع الانباد	٤
/11.40	1+,31-	77,17	٦١.٤٨	140.0	YV, £V-	٧٨,٣٧	٥٠,٩	تركيز الاندد	٥
۸۱۰	-۲۲ر	V,10	٧,٠٣	/Y1,YF	1,98-	٧,٢٢	9,74	تحويل الانتباد	1

يتصح من جدول رقم (٤٤) أن هناك نسب تقدم لكل من محموعتى البحث التجريبية والضابطة عد إحسرا، المقارنة فيما بين القياس القبلى والبعدى لجميع مظاهر الانتباه ، ولكن نسب التقدم التي أحرزها الخموعسة النحريبية تفوق ما أحرزته الجموعة الضابطة من تقدم .

۱۱ – اختبار دلالة الفرق بين متوسطى القياسين البعديين لجموعتى البحث التجريبية والصابطة للإنجسار الرقمى لسباحة ، ۲۰۰ متر فردى متنوع ، ويتضح هذا من خلال عرص الجدول التانى رقم (20) .

جدول رقم (٤٥) المتوسط الحسابي للنقياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والصابطة ودلالة الفرق بين القياسين للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠٠ متر فردى متوع

a = 0	د, =					
٠,	نب	مجسموع رئسب	مجسوع رئب	الفرق بين	متوسط القياس العدى	متوسط القياس البعدى
( )	( ک )	الجنوعة النجريبة	الجموعة الصاطة	المتوسطين	لنمجموعة التجريية	للمجموعة العابطة
الخسوية	الحسوبة			(ثانبة )	ردية ،	ر تان )
-۱۹۱۰۰ر	٨	77	77	٩,٤	١٧.	179,8

^{*} قيمة (ذ) الجدولية عبد مستوى ٥٠٠٥ تساوى ± ١,٩٦ .

يتضح من دراسة الجدول السابق رقم (٤٥) أن قيمة (د) الحسوبة أقل من قيمة (ذ) الجدولية عند مسستوى معنوية (ه.٠٠)، ثما يشير إلى أن الفرق بين القياسين البعديين للمحموعة التجريبية والضابطة للإنجار الرقمى لسسساح ٢٠٠ متر فردى متنوع لم يصل إلى حد الدلالة الإحصائية .

۱۲- النسبة المنوية لمدى التقدم فيما بين القياسين البعدى والقبلى ، لكل من مجموعتى البحسث النجريبية والضابطة ، ويتضح ذلك من خلال عرض الجدول التالى رقم (٦٤) .

جدول رقم (٢٤) مدى تقدم كلاً من مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فيما بين القياسين البعدى والقبلى لمستوى الإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع

المجموعة الصابطة				الخبوعة التجرب			
نسبة الطدم	الفرق بين	س للقباس	م للقياس	نسبة التقدم	الفرق بين	س لنفيس	من للقياس
z.	المتوسطين	البعدى	القبنى	χ	المتوسطين	العدى	القبلي
	رئانية )	ر ثانیة )	ر ٹائیڈ )		ردنیة ع	ر ٿي ۽	( ٹائیة )
7₹.0	1.1-	174.8	1/4	75,41	۸.1-	14.	174,8

يتبين من الجدول السامل رقم (٤٦) أن هناك نسبة تفدم لكلا مجموعتى البحث التجريبية والضابطـــة عــــد اجراء المقارنة فيما بين القباس القبلى والقياس البعدى للإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، ولكن نحد أن نسبة التقدم التي أحرزها الجموعة التجريبية فاقت ما أحرزته الجموعة الضابطة .

ثانياً: مناقشة النتائج

١ - مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضمن ذلك ما يلى:

## أ - بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة الضابطة:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٥) والجدول رقم (٤٢) يتضح أن الفروق فيما بين القياس القبلسى والقياس البعدى للقدرات التوافقية لسباحى المجموعة الضابطة لم تصل إلى حد الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالسسة (٥٠٠٠) لأى من هذه القدرات ، في حين اتضح أن المجموعة الضابطة حققت نسب تقدم متوية في القياس البعسدى عن القياس القبلي بالنسبة لجميع القدرات التوافقية ، ثما يشير إلى ان البرنامج التقليدي الذي اتبع في تدريب المجموعة الضابطة كان له أثر في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث لدى سباحي هذه المجموعة ، حيث أدى إلى وجود نسسب

منوية للتقدم في مستوى جميع القدرات التوافقية المحددة ، و لكن هذا الأثر لم يكن على درجة قوية تصل بالفرق بسين القياس القبلي و القياس البعدي لأي من هذه القدرات إلى مستوى الدلالة الإحصانية.

### ب - بالنسبة لمظاهر الانتباد للمجموعة الضابطة:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٦) ، و الحدول رقم (٤٤) ، اتضح وجود فروق دالة إحصائياً عسد مستوى (٥٠،٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصسالح القياس البعدى لمظاهر توزيسع وتركسير وتحويل الانتباد ، كما وجدت أيضاً فروق بين القياسين لمظاهر حجم وحدة وثبات الانتباد ولكنها لم تصسسل إلى حسد الدلالة الإحصائية ، كما اتضح أن الجموعة الضابطة قد حققت نسة تقدم منوية مع القياس البعدى عن القياس القمى لمستوى جميع مظاهر الانتباد .

ويشير ما سبق إلى أن البرنامج التدريبي التقليدي . والدي بقد مع الجموعة الضابطة ، بالرغم من أنه لم يحتوى على تمرينات لتنمية القدرات التوافقية ، إلا أنه قد أسهم في تنمية مظاهر الانتباد . حيث أحدث نسبة تقدم منويسة في القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع هذه المظاهر ، وإن لم تصل الفروق إلى مستوى الدلالة الإحصائيسة فعسص مظاهر الانتباه وهي حجم و حدة و ثبات الانتباه.

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي للسباحين حتى يكون مؤثراً بشكل إيجابي في تنمية كافة مظاهر الاسساد للديهم ، نظراً لما تتطلبه طبيعة رياضة السباحة من القدرة على توظيف مظاهر الاسباد ، فإنه يجب أن يحتوى البرنسامح على جوانب تدريبية موجهة لهذا الغرض ، ويكون لها تأثير فعال على تـمية مظاهر الانتباه المختلفة .

كما يرى الباحث بناءاً على ما سبق أن رياضة الساحة بصفة عامة تعمل على تنمية مظاهر الانتباه ، ثما أدى إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدى المستخدم مع المجموعة الضابطة على تنمية مظاهر الانتباه لسدى سسباحى هسذه المجموعة المثلة لمرحلة الناشئين ثما أدى إلى ظهور نسب منوية للتقدم فى جميع هذه المظاهر ، والى وجود فروق دالسسة إحصائياً عند مستوى الدلالة المثار إليه لبعض مظاهر الانتباه وهى التوزيع والتركيز والتحويل ، وهذه النتيحة تنفسق مع ما توصل إليه أحمد شعبان ١٩٩٤م فى دراسته ( ٦ : ٤٧ - ٢١) .

جــ - بالنسبة للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع:

من خلال عرض نتائح الجدول رقم (٣٧) ، و الجدول رقم (٤٦) ، اتضح وجود فرق دال إحصائياً عنسد مستوى (٥٠،٠٥) فيما بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متوع ، كما انضح أن الجموعة الضابطة قد حققت تقدماً بنسبة قدرها ٥,٧٪ للإنجاز الرقمسي للقياس البعدي لسباحة ، ٢٠٠ متر فردى متوع عن القياس المبني .

ويشير ما سبق إلى أن البرنامج التدريبي التقليدي المستخدم مع المجموعة الضابطة كان فعالاً في تطوير مستوى الإنجاز الرقمي للسباحين مجتمع البحث .

وفي ضوء ما سبق فإن الفرض الأول قد تحقق جزئياً . والدي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مظاهر

الانتباد و الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع . لصالح القياس البعدي " .

ويرى الباحث أن عدم وصول الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لمظاهر حجم وحدة وثبات الانتباه إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، إنما يرجع إلى عدم احتواء البرنامج التدريبي التقليدي على جوانب تدريبية لهما تأثمسير فعال على تنمية هذه المظاهر .

٢ – مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضمن ذلك ما يلي :

أ - بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث للمجوعة التجريبية :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٨) ، و الجدول رقم (٤٢) ، يتضح أن الفروق فيما بسين القبساس القبلي و القياس البعدى للقدرات التوافقية لسباحي الجموعة التجريبية جاءت جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالسة

(ه، وه) لصالح القياس البعدى ، كذلك اتضح أن الجموعة التجريبية حققت نسب تقدم منوية في القياس البعسدى عن القياس القبلى ، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي الذي اتبع في تدريب المجموعة التجريبية ، و السندى تضمسن تمرينات لتنمية القدرات التوافقية قيد البحث ، أدى بالفعل إلى تنمية جميع هذه القدرات نما جعل الفروق بين القبساس القبلى و القياس البعدى تصل إلى حد الدلالة الإحصائية ، كما أكد هذا ما أحدثه البرنامج التحريبي من نسب تقسدم منوية لجميع هذه القدرات.

## ب - بالنسبة لمظاهر الانتباد للمجموعة التجريبية :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٩)، و الجدول رقم (٤٤)، اتضح وجود قروق دالة إحصائياً عسد مستوى (٥٠٠٠) فيما بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبة لصالح القياس البعدى لحميع مظاهر الاندى كما اتضح أن الجموعة التجريبية قد حققت نسب منوية للتقدم لمستوى جميع مظاهر الانداد فى القياس المعسدى عسن القياس القبلى، وهذا يدلل على أن البرنامج التجريبي الذي تم تنفيذه مع الجموعة التجريبية، والذي احتسوى عنسي تمرينات تنمية القدرات التوافقية. قد أسهم فى تنمية جميع مظاهر الانداد، حيث كانت جميع الفروق دالة إحصائياً. ويؤكد هذا ما أحدثه البرنامج التجريبي من نسب تقدم منوية ملحوظة فى القياس البعدى عن القياس القبلى خميسه مظاهر الانداد.

ويرى الباحث أن العمل التوافقي المركب الذي تشتمل عليه تمرينات تنمية القدرات التوافقية ، والتي اشتمل عليها البرنامج التجريبي أدى إلى زيادة درجة توظيف الانتاه لدى مساحى الجموعة التجريبية خلال التدريب مما عسسا على وجود فروقاً دالة إحصانياً بين القياسين القبلي والبعدى لنمجموعة التجريبية لجميع مظاهر الانتباه ، وليس لعصها دون بعضها الآخر ، كما حدث مع الجموعة الضابطة التي استخدم في تدريبها البرنامج التقليدي الذي لا يحتوى على تمرينات خاصة بسمية القدرات النوافقية .

جــ - بالنسبة للإنجاز الرقمي لسباحة • ٢ • تمتر فردي متنوع :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٠٤)، و الجدول رقم (٢٥). اتضح وجود فرق دال إحصائياً عنسد مستوى (٠٠٠) فيما بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالمستح القياس البعدى للإنجاز الرقمسي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع، كما اتضح أن المجموعة التحريبية قد حققت تقدما بنسبة منوية قدرها ٢٠٠ ٪ للإنجاز الرقمى للقياس البعدى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع عن القياس القبلى .

ويشير ما سبق إلى أن البرنامج التدريبي المستخدم مع المجموعة التجريبية ، والمحتوى على تمرينسات تسميسة القدرات التوافقية الرئيسية لساحى ٢٠٠ متر فردى متنوع ، كان له فعالية في تطويسسر مسستوى الإعجساز الرقمسي للسباحين مجتمع البحث .

ولى ضوء ما سبق فإن الفرض الثاني قد تحقق ، والذي ينص على :

" يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مظاهر الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدي".

و يرى الباحث أن تنمية القدرات التوافقية من خلال البرنامج التدريبي للمجموعة التحريبية زادت من فاعلية البرنامج في تطوير مستوى مظاهر الانتباه و الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، نظراً لما لهذه القدرات مي تأثير إيجابي على تنمية تلك المتغيرات ، فأدى هذا إلى وصول الفروق بين القياسين القبلي و البعدى لجميع هذه المتغيرات إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، و ليس لبعضها فقط كما حدث مع الجموعة الضابطة .

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضمن ذلك ما يلي :

أ - المقارنة بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (13)، و الجدول رقم (27)، يتضح أن جميع الفروق فيما بين القياسين البعديين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة حاءت جميعا دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٥٠٥،) لصالح القيساس

البعدى للمجموعة النجريبية ، ثما يشير إلى أن البرنامج التجريبي المحتوى على تحرينات لتنمية القدرات التوافقية والذى تم إتباعه في تدريب المجموعة التجريبية كان أكثر فعالية في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث من البرنامج التقليسدى الذى تم تنفيذه مع المجموعة الضابطة ، وقد أكد هذا ما اتضح من أن البرنامج التجريبي قد أحدث نسسب منويسة للتقدم في القياس البعدى عن القياس القبلي لجميع هذه القدرات بالنسبة للمجموعة التجريبية ، و التي فاقت بفسارق واضح نسب التقدم المنوية لهذه القدرات بالنسبة للمجموعة الصابطة.

ب - المقارنة بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة بالسبة لمظاهر الانتباه :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٤٣)، و الجدول رقم (٤٤)، اتضح وجود فروقاً دالة إحصائياً عسد مستوى ( ٥٠٠٥) فيما بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والخموعة التحريبية . لصالح القياس العدى للمجموعة التجريبية لمظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه ، ولم يصل الفرق إلى نفس مستوى الدلالية الإحصائية لمظهر واحد فقط من مظاهر الانتباه وهو مظهر حجم الانتباه ، ويرى الماحث أن ذلك جاء كأثر إبجالي لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الحاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متوع الماشنين تحت ١٥ سنة ، على مظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه ، هذا وقد اتضح أيضاً أن نسب التقدم المتوية للقياس البعدى عن القياس القلى كانت أكبر للمجموعة التجريبية عنها للمجموعة الضابطة لحميع مظاهر الانتباه ، كما يؤكد على الدور الإيجابي لتنمية مظهر القدرات التوافقية على تنمية مظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه ، كما يشير ضمناً إلى أن تنمية مظهر حجم الانتباه يميل إلى التأثر إيجابياً بتنمية القدرات التوافقية .

وبذلك فإن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة النجريبية ، والذي احتوى علم تمريسات نسيسة القدرات التوافقية كان أكثر فعالية في تنمية مظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه ، ويميل إلى زيادة درجة التأثير الإيجابي على تنمية مظهر حجم الانتباه .

جـــ - المقارنة بين مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة بالنسبة للإنجاز الرقمى لسباحة . • ٢ متر فـــــردى متنوع :

من خلال عرض نتانج الجدول رقم (٤٥) ، و الجدول رقم (٤٦) ، اتضح وجود فرق بين القياسير للعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، ولكن هذا الفرق لم يصل إلى

مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى (٥٠,٠٥)، ولكن بالرغم من هذا فإن عدم وصول الفرق إلى مستوى الدلالســـة الإحصائية لا ينفى الأثر الإيجابي لتنمية القدرات التوافقية داخل البرنامج التدريبي على تطوير الإنجاز الرقمي لسسباحي • ٢٠ متر فردي متنوع ،حيث اتضح من جدول رقم (٤٦) أن نسبة التقدم المنوية في القياس البعدي عـــن القبــاس القبلي للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع والخاصة بالجموعة التجريبية كانت ٤٠٧١ ٪ على السير فسرق رقمي لصاخ القياس البعدي الذي بمقدار ٨.٤ ثانية، في حين كانت نسبة التقدم المنوية والخاصة بالجموعة الضابط....ة تساوى ٢٠٥ ٪ على أثر فرق رقمي لصاخ القياس البعدي بمقدار ٤٠٦ ثانية ، ويشير إلى أن البرنامج التدريبي المطق على سباحي المجموعة التجريبية والذي يحتوي على تمرينات تنمية القدرات التوافقية كان أكثر فعالبة في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، حيث أحدث نسبة تقدم منوية فاقت تلك النسسبة السني أحدثسها البرنامج التدريبي المستخدم مع المجموعة الضابطة ، وإن لم يرقى الفرق فيما بين القياسين البعديين لمجموعـــتي البحـــــــ للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، فمقدار الفرق الرقمي بـــين مـــــتوي تقدم مجموعتي البحث ٣.٨ ثانية ، وهو فرق له اعتباره من وجهة نظر الباحث ، حيث أن تقدم السباحين بدمة نوان أو حتى أجزاء من الثانية يعتبر إنجازاً كبيراً خاصة بالنسبة للسباحين مرتفعي المستوى كسباحي مجتمع البحث ، وتشكسسا طبيعة التقدم الرقمى الضئيلة في رياضة السباحة حائلاً في إظهار دلالة إحصائية للفرق فيما بين القياسسين البعديسين المسجلين لمجموعتي البحث ،وبذلك فإن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية حلال تنفيذ البرنامج التدريبي للسباحين تعمل على رفع كفاءة البرنامج في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين مجتمع البحث .

وفى ضوء ما تقدم بتمين أن الفرض الثالث قد تحقق حربًا ، والذى ينص على :

^{*} توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدى لمظاهر الانتباه و الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح المجموعة التجريبية ".

ويرى الباحث أن زيادة فعالية البرنامج التجويبي المستخدم مع المجموعة التجويبية عن البرنسامج التقليدي المستخدم مع المجموعة الضابطة ، إنما ترجع إلى احتواء البرنامج التجويبي على تمرينات تتطلب حشد للطاقات الذهنية والقدرة على توظيف الانتباه خلال أدائها ، كما زاد من فعالية البرنامج التجويبي في تنمية مظاهر الانتباه ، وكهذا يتضح تأثير تنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي • • ٢ متر فردى متنوع الناشئين على مظاهر الانتباه ،وهسنده النتيجة تنفق مع ما أشار إليه السيد عبد المقصود (٩٨٥ م) ، وأحمد شعبان (٩٩ م) ، حيث نسوه المسبد عبد المقصود إلى أن الجهاز الحس حركي يشكل أساساً للقدرات التوافقية (٩٥ : ١٢٥) ، في حين توصل أحمد شعبان إلى العلاقة الإرتباطية بين عدد من صور الإحساس الحركي – التي هي صور من نشاط الجهاز الحس حركي – في الساحة والانتباه (٢ : ٩٤) ، كما يشير إلى أن العمل على تنمية القدرات التوافقية له تأثير إيجابي على تنمية مظاهر الانتباه لدى

ويرجع الباحث أن الفرق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة بالنسبة لمظهر حجسم الانتساد والدى لصالح المجموعة التجريبية وفى نفس الوقت لم يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، إلى أن طبيعة اختبار قياس حجسم الانتباد باستخدام جهاز ( التاخستو سكوب ) تعتمد فى قياسها لهذا المظهر على قدرة المفحوص علسى قسوة وسسرعة الملاحظة خلال برهات تشغيل الجهاز ، ثم على قدرته على تذكر الأشكال التى أظهرها الجهاز خلال برهات تشغيله ، فى حين أن طبيعة تمرينات تنبية القدرات التوافقية لا تتطلب استحدام السباح لقوة وسرعة الملاحظة والقسدوة علسى التذكر – بصفة أساسبة – ، ثما يجعل تلك التمرينات لا تنمى هذه القدرات التى يعتمد عليها القياس فى ذلك الاختبار، فكان هذا سبباً فى عدم وصول الفرق بين مجموعتى البحث والذى كان فى صاخ المجموعة التجريبية بالرغم من ذلك فكان هذا سبباً فى عدم وصول الفرق بين مجموعتى البحث والذى كان فى صاخ المجموعة التجريبية بالرغم من ذلك الى مستوى الدلالة الإحصائية .

كما يرى الباحث أن الأثر الإيجابي لتنمية القدرات التوافقية على زيادة قعالية البرنامج التدريسيي في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي يرجع إلى أن تنمية هذه القدرات تعمل على رفع مستوى الأداء الفني للسباحة ، كمسا تعمسل على تطوير الصفات البدنية . وهذا ما يتغق مع ما أورده مصطفى كاظم وآخران ١٩٨٢م (٢٠: ١٢٥) وما أشارتسا إليه عديلة طلب وكوثر كمال الدين ١٩٨٩م من أن الرشاقة والتوافق والتوازن (وهم من القدرات التوافقية) ترفع كفاءة

السباح (۳۱: ۳۸۱، ۳۸۱). وما أشارتا إليه أيضاً إيمان عبد العزيز وعزة الشورى ۱۹۹۲م نقلاً عسن مساتيوس Matheus, بأن التوافق العصبي العضلي ( وهو من القدرات التوافقية ) يرفع من كفاءة الأداء الحركي في السبباحة (۲۱: ۲۱)، وما أورده أيضاً على البيك ۱۹۹۲م بأن التوافق (وهو أحد القدرات التوافقية ) يرفع من دقة الأداء الحركي (۳۷: ۳۷)، ومع شد هذا الرأى ما ذكره كل من عادل على ۱۹۹۳م، وعصام عبد الحسال ۱۹۹۲م، وعمد علاوي ۱۹۷۹م بأن التوافق ( وهو أحد القدرات التوفية ) أحسد العوامسل المؤلسرة في الفسوة العدنية وعمد علاوي ۱۹۷۹م بأن التوافق ( وهو أحد القدرات التوفية ) أحسد العوامسل المؤلسرة في الفسوة العدنية وأبو العلا على ۱۹۹۳م، ومحمد علاوي وأبو العلا على ۱۹۹۳م، ومحمد علاوي وأبو العلا عبد الفتاح ۱۹۸۴م، ومحمد علاوي ۱۹۹۹م، بأن التوافق (وهو أحد القدرات التوافقية ) أحد العوامل المؤلسرة في السبرعة (۲۸: ۲۸)، (۲۸: ۲۸)، (۲۸: ۲۸)، (۲۸: ۲۸)، ومد كبير على مستوى التوافق الحركسي، وهسو أحد القسلوات التوفقية بأن دائو وفيسة بأن رفع مستوى التوافق الخركسي، وهسو أحد القسلوات التوفقية ).

هذا ويرجع الباحث أن الفرق المشار اليه لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية . للسببين التاليين :

## - طبيعة المرحلة السنية للسباحين مجتمع البحث:

يشير ماجلشكو ( Maglischo إلى أن المرحلة السنية ١٥-١٥ سنة تنمير بطفسرة في المسو المراد (٧٥) ، كما يشير على ذكى وأساعه راتب ١٩٨٠ م إلى أن هذه المرحلة السنية بحدث عدها تقدم كبسير في مستوى السباح (٣٩ : ٣٩) ، بينما يشير محمد علاوى ١٩٩٢م إلى أن عملية النمو تختلف في سرعتها من فرد إلى آخر (٤٧ : ٤٤) ، وعلى الرغم من أن المرحلة السنية التي ينتمي إليها مجتمع البحث ( ١٤، ١٥ منة) تتمبر بطفرة غو يصاحبها تقدم ملحوظ لمستوى الأداء ، وما يتبع ذلك من تقدم للمستوى الرقمي ، إلا أن هذا التقدم لا بحسدث لجميع سباحي هذه المرحلة بشكل منسق بسبب ظهور طفرات المو الطبيعية في أوقات مختلفة من سباح لآخسر ، مما يؤدى إلى فروق واضحة لما يسحلونه من أرقام فيما بينهم ، وهذا ما تسبب في هذه الظاهرة حيث اتساع المدى الذي تناين فيه المستويات الرقمية للسباحين في تلك المرحلة السبة . ثما يُعمل من الصعوبة أن يتم الحصول على فروق تصال خد الدلالة الإحصائية بين الجموعات المستقلة بالنسبة لهذا المنفير بصفة حاصة . حيث تتأثر المقارنات الإحصائية بسبب

الجموعات المستقلة سلياً باتساع المدى الذى بين البيانات ، والدليل على هذا أنه عند المقارنة بين القياسيين القبلسي والبعدى لمستوى الإنجاز الرقمى لسباحة ، ٢ متر فردى متنوع سواء بالنسة لأى من مجموعتى البحث ، كل علسس حدة ، فقد كان الفرق بمقدار (٢٠٤) ثانية بالنسبة للمجموعة الضابطة ، وكسان بمقسدار (٨٠٤) ثانيسة بالنسبة للمجموعة الضابطة الإحصائية كما اتضح مسن جدول للمجموعة التجريبية ، وقد وصل كل فرق من هذين الفرقين إلى مستوى الدلالة الإحصائية كما اتضح مسن جدول (٢٤) ، (٢٤) ، حيث أن المقارنة بين الجموعات المترابطة لا تنزر بمدى تباين البيانات في استخراج نتيجسة احبسار التحقق من الدلالة الإحصائية لنفروق ، أما في حالة المقارنة بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والجموعة التجريبية ولكوفئا تنم بين مجموعات مستقلة ، فإن نتيجة الاختبار تتأثر باتساع المدى الذى بين البيانات ، فلقد كسان الفرق بين مجموعتى البحث في الإنجاز الرقمي البعدي لسباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع بمقدار ( ٩.٤) ثانية ، وهو أكر من الفرقين الحسوبين فيما بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ، وفيما بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ، وفيما بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ، وفيما بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ، وفيما بين القياس القبلي والقياس المعدى للمجموعة الضابطة ، وفيما بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ، وفيما بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ، وفيما بين القياس القبلي والقياس المعدى للمجموعة الضابطة ، وفيما بين القياس القبلي والقياس المعدى للمجموعة الضابطة .

#### -طبيعة التقدم الرقمي في رياضة السباحة:

أن التقدم الرقمى للسباح ضيلاً بطبيعته ( خاصة لسباحى المستويات العليا ) ، ويرى الباحث أن الفرق فيما بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ، والذى كان بمقسدار ٩,٤ ثانيسة لصالح الجموعة التجريبية هو فرق كبير للمقارنة بين المستويات الرقمية في رياصة السباحة ، ولكن بالرغم من كبر هذا الفرق إلا أنه لم يصل إلى حد الدلالة الإحصائية . مما يشير إلى أن طبيعة التقدم الرقمى في رياضة السباحة تشكل عائقاً رئيسسياً أمسام التوصل إلى مدى الفروق بشكل دال إحصائياً .

وبناءاً على ما سبق يرى الباحث أن طبيعة رياضة السباحة بما تفرضه من ضآلة التقدم الرقمى للسباحين ، خاصة إذا ما اقترنت باتساع المدى الذى تتبايسن فيه المستسويات الرقميسة للسباحين كأحد خواص المرحلة السنية للسباحين مجتمع البحث ، فإنها تحد من التوصل إلى فرق يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية فيما بين مجموعتى البحث (مستقلتان) - كما هو الحال في المقارنة الحالية - الأمر الذي جعله نادر الحدوث .

# الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

## الفصل الخامس

#### الاستخلاصات والتوصيات

## أولاً: الاستخلاصات

- ١ أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية حلال تنفيذ البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع النساشنين
   تحت ١٥ سنة ، يؤدي إلى تحسين مستوى مظاهر الانتباه .
- ٢ تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت
   ١٥ سنة ، يؤدى إلى تحسين مستوى الإنجاز الرقمي .

وجدير بالذكر ان الباحث قد توصل إلى استخلاصات أخرى خلال محاولاته للتوصيل إلى الاسستخلاصين السابقين ،وهن أهم هذه الاستخلاصات ما يلي :

- ۳ بالتحليل العاملي تم استخلاص ست قدرات توافقية رئيسية ، خاصة بسباحي ۲۰۰ متر فردي متنوع الناشئين تحت ۱۵ سنة ، هي :
  - أ القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠٠
     متر فردى متنوع .
    - ب القلوة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة .
    - جــ القدرة على الإحساس الحركى العضلي باتجاه السباحة .
    - د القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنويع طرق السباحة .
      - هـــ القدرة على الإحساس بوضع التوازن النابت لبدء سباحة الفردى المتنوع .
    - و القدرة على التوازن الحركى حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحتى الدولفن والصدر .
- ٢٠٠٠ تم التوصل إلى بطارية اختبار تضم ست اختبارات بسبيلها يمكن قياس القدرات التوافقية الحاصة بسباحى ٢٠٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، هي :
- - ب خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة .
  - جــ درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .
  - د ٤ × ، ٥ متر متنوع مع تغيير تنابع ضربات الذراعين .
    - هـــ الوقوف بالقدم اليمني ( مستعرضاً ) على العارضة .
  - و سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .

### ثانياً: التوصيات

بناءً على النتائج التي أمكن التوصل إليها، واستنادًا على الاستخلاصات التي انتهى إليها الباحث ، يوصــــى بما يلمي :

- ۱ أن يحتوى البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردى متوع الناشئين تحت ١٥ سنة ،على تمرينات خاصة بسمية القدرات التوافقية الرئيسية لما لها من أثر على رفع فاعلية برنامج التدريب في تحسين مظاهر الانتساد والإعساز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- ٢ مراعاة توزيع حجم التدريب المخصص لتنمية القدرات التوافقية في برامج إعداد سباحي ٢٠٠ مستر فسردى
   متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، على القدرات التوافقية الرئيسية المستخلصة، لتحقيق أكبر قدر ممكسن مسس
   الشمول في تطوير وتنمية القدرات التوافقية الخاصة .
- ٣ استخدام البطارية المستخلصة في قياس القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع الماشنين تحسيت ١٥
   سنة ، بشكل مرادف لعمليات القياس والتقويم التي تتم على مدى البرنامج التدريبي .
- ٤ إجراء مثل هذه الدراسة على المراحل السنية الأخرى لنفس السباق ، للوقوف على التغاير الحادث في القدرات
   التوافقية الرئيسية لمختلف المراحل وأثرها على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لهذا السباق .
- تطبق هذه الدراسة بإجراءاتما على عينات أخرى من السباحين فى مختلف السباقات الأخرى المحددة فى قسسانون السباحة، بمدف تحديد أهم القدرات التوافقية الرئيسية لسباحى كل سباق على حده، والوقسوف علسى ألسر تنميتها على الإنجاز الرقمى لكل سباق.

# قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

أولاً: - المراجع العربية:

١- إبراهيم خلاف أبو زيد: مظاهر الانتباه لدى لاعبى كرة الماء فى جهورية مصر العربية، رسالة ماجسستير، غسير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية،جامعة حلوان (حالياً جامعة الإسسكندرية ).
 ١٩٨٧م.

٧- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة النانية ، دار الفكر العربي ، القاهـــرة ، ١٩٨٥ .

٣-_____ : تدريب السباحة للمستويات لعيا . دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٩٤م

٤- أحمد السيد أحمد لطفى : دراسة عاملية لمكونات التوافسق الحسركى لدى متسسابقى السحواجز، رسالسسة
 دكتسسسوراد، غير منشورة ، كلية التربية الرباضية للسن بالزقازيق ، جامعة الرقازيق، ١٩٩١م.

٥- أحمد زكى صالح: علسم الفسس التربسيوي . الطبعة الثالثة عشر ، مكتبة النهضة المصرية ، القساهرة . ١٩٨٨

٣- أحمد محمد الحسيني شعبان: مقارنة مظاهر الانتباه لدى سباحي المنافسات ولاعبي الغوص، بحث منشور، محنسة علوم وفنون الرياضة، المجلد السسادس، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات بالفسسادة.
 جامعة حلوان، يناير ١٩٩٤م.

٧- أحمد محمد خاطر، على فهمي البيك: القياس في الجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٤م.

٨- أحمد محمد على عبد الجيد: مظاهر الانتباد لدى لاعبى بعض الرياضات المائية ( دراسسنة مقارنة ).
 رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٤م

٩- إخلاص نور الدين عبد الظاهر: أثر تنمية الإحساس بالإيقاع على التحصيل العلمى وبعض متغيرات الشحصية .
 رسالة دكتوراه. غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٢م

• ١ - أديل سعد شنودة، سامية فرغلى منصور : تنمية قدرات التصور الحركى المكانى وأثرها على تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجمباز على عارضة التوازن بحث منشور ، نظريات تطبيقات (مجلة علميسة متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية ) ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية للسسين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨م .

١١- أسامة كامل راتب: تعليم السباحة ، دار الفكر العربي . القاهرة ، ١٩٨٤م .

١٢ - _____ ، على محمد زكى : الأسس العلمية لتدريب السباحة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العسرى ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

- - ١٥ _____ : نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر ومكتبتها، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ١٦ أمال حامد محمود البطاوى: الأهمية النسبية لمكونات الرشاقة في التمرينات، رسالة دكتوراد، غير منشـــورة،
   كلية التربية الرياضية للبنات الإسكندرية، جامعة حلوان (حاليا جامعة الإسكندرية). ١٩٨٠م.
- ١٧ ايمان عبد العزيز ، وعزة فؤاد الشورى : تأثير برنامج مقترح لممارسة الحركات الأساسية للبالية على التوافسيق العضلي العضلي والكفاءة الرنوية وكفاءة القلب لتلميذات المرحلة الابتدائية ، بحث منشور ، الجلد الثانى ، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية ، كلية التربية الرياضسية للبنين بالقاهرة .
   ديسمبر ١٩٩٢ م .
- ۱۸ تراجى محمد عبد الرحمن: دراسة عاملية للقدرات التوافقية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمسى الأول لدراسسات وبحوث التربية الرياضية ( الرياضة والمرأة ) ، الجملد الأول، كلية التربية الرياضسية للبنسات الإسكندرية .يناير ۱۹۸۳ م.
  - ١٩ جابر عبد الحميد ، أحمد خيرى كاظم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 19٨٧ ١٩٨٧م .
- . ٢ حنفي محمود محتار : أسس تحطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨م.
- ٢١ -ديوبولد فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفي ، الطبعة الثالثة ، ترجمة د.محمد نبيل نوفل ،د. سليمان الخضري الشيح .د. طلعت منصور غيريال ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٢٢ سامية فرغلى منصور: القدرة على التصور البصرى المكانى وبعض القدرات التوافقية وعلاقتيهما بمسسئوى
   الأداء على جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية ، بحث منشور ، مؤتمر الرياضية للجميسع ،
   الجملد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، مارس ١٩٨٤ م .
  - ٢٣ سمير كامل عاشور : مقدمة في الإحصاء التحليلي ، د.ن . ، القاهرة ، د . ت .

- ٢٥ صفوت فرج : التحليل العاملي في العلوم السلوكية ، الطبعة الثانية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القساهرة .
   ١٩٩١ م .
- ٧٦ طاهر حسن محمد الشاهد : الأسس العلمية والعملية لنسباحة التنافسية ، الجزء الأول ، دار المعادى للطاعسة . القاهرة . ١٩٩٤ م .
- ٧٧ طلحة حسين حسام الدين : المكانيكا الحيوية ( الأسس البطرية والتطبيقية ) ، دار التكر العربي ، القساهرة . ١٩٩٣م .
- ٢٨ عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي .. والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ببسور فسؤاد .
   بور سعيد . ١٩٩٣ م .
- وم _____ : الميكانيكا الحيوية والتكامل بن النظرية والتطبيق في المسحال الريساضي. د ت . بور سعيد . ١٩٩٠ م .
- . ٣ عبد الحميد أحمد : الملاكمة ( لطلبة كليات التربية الرياصية والعاملين في حقل الملاكمة ). الطبعة الدلمة . ٣ عبد الحميد أحمد العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
  - ٣١ عديلة أحمد طلب . كوثر محمد كمال الدين : المنهج ل السباحة . د.ن.. القاهرة . ١٩٨٩ م .
- ۳۲ عزة مصطفى حسن نصار : تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العصلى العصبى على المستوى المهارى لسساحة الصدر ، بحث منشور ، المؤتمر العلمسسى الأول : دور التربية الرياضية في حل المشكسلات المعاصرة ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، مارس ١٩٩٠ م .
  - ٣٣ عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي ( نظريات- تطبيقات ) ، دار المعارف ، الإسكندرية، ١٩٩٢ م
- ٣٤ عصام محمد أمين حلمى : العلاقية بين بعض القدرات الحس حركية وبعض البارامترات التدويبية للساحبن الناشئين داخل وخارج الماء ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ( مجلة علمية متخصصة في علموه التربية البدنية البدنية والرياضية ، العدد الأول ، كلبة التربية الرياضية للنين بالإسكندوية ، جامعست حلوان ، نوفمبر ١٩٨٧ م .
  - ٣٥ على توفيق : السباحة ، مطبعة عيسى البابلي الحلبي وشركاه ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
  - ٣٦ على البيك : تخطيط التدريب الرياضي، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ١٩٨٩ م .
- ٣٧ على فيمى البيك : أسس إعداد لاعبى كرة القدم ( والألعاب الحماعية ) ، كلية التربية الرياضيــــــــــة للبنين . جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢م .

- ٣٨ -على فهمى محمد البيك : حمل التدريب ، مطابع الشروق ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٣٩ على محمد زكى ، أسامه كامل راتب : تدريسب السباحة ( الأسس النظرية والتطبيقية ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة. ١٩٨٠ م .
- ٤ غادة محمد عد الحميد عد الفتاح: دراسة للتعسيرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمسابقات
   ١٠٠ م حواجز وعلاقتها بالمستوى الرفعى ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية
   بطف رفسه نتربية الرياضية). جامعة طبط ، ١٩٩٠م.
- ٤١ فاطمة محمد مصباح عبد الهادى: تأثير برنامسج مقترح لتنمية القدرة على التحكم فى الحسم داخل الماء عنى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد المسالث ، المعدد الأول والنانى ، كلية التربية الرياضية للبات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٤٢ فؤاد البهى السيد : علم النفــــس الإحصائى ( وقياس العقل البشرى ) ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العـــربى . القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٤٣ كارم متولى مصطنى: تأنير استخدام بعض تدريبات تحسين الأداء على السرعة لدى سباحى الزحف على السط بحث منشور ، بطريات وتطبيقات ( محلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضية ). العدد السابع . كنبة التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية. ١٩٩٣ م .
- ٤٤ محسن بسيون النحريرى: دراسة مقارنة لمظاهر الانتباه بين حراس مرمى كرة القدم وكرة الماء المؤتمر العلمسى "تاريخ الرياضة". المجلد الثانى، كلية التربية الرياضية بالمنيا. مارس ١٩٨٦ م.
  - ٥٥ محمد إبراهيم شحاته : دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨١ م .
  - ٤٦ محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٧٩ م .
    - ٤٧ ..... علم النفس الرياضي ، الطبعة النامة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

  - ٥ محمد صبحى حسانين : التحليل العاملي للقدرات البدنية ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة، ١٩٨٣ م .

- ١٥ محمد صبحى حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار الفك العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٢ ...... : طرق بناء وتقنسين الاختبارات والمقايس في النوبية البدنية ( الطرق العامليــــة ) . الطعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،١٩٨٧ م .
  - ٥٣ محمد صبرى عمر : هيدروديناميكا الأداء في السباحة ، د. ن .، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٥٤ محمد عبد الرحمن العايدي : مبادئ علم الإحصاء (منظور تعليمي).مكتبة الجلاء الحديثة، بورسعيد. ١٩٩٠ م.
- ٥٥ محمد عاطف الأبحر ، محمد سعد عبدالله : اللياقة البدنية ( عناصرها تنميتها قياسها ) ، دار الإصلاح للطباعة والنشر ، الدمام ، ١٩٨٤ م .
- ٥٦ محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحى حسانين : القياس في كرة السلة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.١٩٨٤ م
- ٥٧ محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء اللابارومترى في بحوث التربية الرياضية . دار الفكر العربي ، القساهرة. ١٩٨٩م .
- ۵۸ محمود حسن ، على البيك ، مصطفى كاظم : المنهاج الشامل لإعداد معلمي ومدربي السباحة ، مشأة المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ٥٩ محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ( النظرية والتطبيق والتجريب ) ، دار الفكـــر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٦٠ مصطفى كاظم ، أبو العلا عبد الفتاح ، أسامه كامل راتب : رياضة السباحة ( تعليم ، تدريب ، قياس). دار
   الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٦١ والتر غايــــن : موضوعات مختارة من المصارعة ، ترجمة يورغن شلاف ومحمد عيد الحمصى ، المعهد العــالى
   للتربية الرياضية ، لايبزغ ، ١٩٩٢ م .
  - ٣٢ وجيه محجوب ، نزار مجيد الطالب : التحليل الحركي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد، ١٩٨٢ م .
- ٦٣ وديع ياسين التكريتي ، ياسين طه محمد على : الإعداد الدن للنساء ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٦٩٨٦ م .

- ٦٤ يحيى مصطفى على إبراهيم: دراسة مظاهر الانتباه لدى سباحى المسافات القصيرة ، بحث منشور ، نظريسات وتطبيقات ( مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية ) ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، نوفمبر ١٩٨٧ م .
- 90 يسن كامل حبيب ، محمود محمود محمد سالم : أثر أداء الجمل الحركية الأجهزة الجمباز المختلفة على بعسض مظاهر الانتباه لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنسون الرياضة ، الجملد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضيسة للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان مبنمبر ا ١٩٩١ م .

# ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 66 Barrow, Harold M. and Mc Gee, Rosemary; A practical approach to measurement in physical education, 3rd Ed., Lea & Febiger Co., Philadelphia, 1978.
- 67 Costill, David L.& Maglischo, Ernest W. and Richardson, Allen B.;

  Handbook of sports medicine and science of swimming,

  Blackwell Scientific Publications, London, 1992.
- 68 Counsilman, James E.; <u>The complete book of swimming</u>, Congress Cataloging in Publication Data, N.Y., 1983.
- 69 Cramer, John L.; How to develop olympic level swimmer: Scientific and practical foundations, Mickel's Print, Helsinki, 1984.
- 70 Dick, Frank W.; Sports training principles, Second Edition, A & C Black (Publishers) Ltd, London, 1992.
- 71 Gray, Jennifer; Synchronised swimming a complete guide, JFB, Camberley, Surrey, 1986.
- 72 Hay, James G.; The status of research on the biomechanics of swimming, (In Swimming Science V International Series on Sport Science), Volume 18, Humman Kinetics Books, Illinois, 1988.

- 73 Katz, Jane and Bruning, Nancy P.; Swimming for total fitness a progressive aerobic program, Dolphin books / Doubleday & Company, INC, New York, 1981.
- 74 Larrabee, Jean G.; Coaching swimming, effectively, Human Kinetics Publishers, Inc, Illinois. 1987.
- 75 Maglischo, Ernest W.; Swimming even faster, Second Edition, Mayfield Publishing Company, California, 1993.
- 76 <u>Swimming faster</u>, Mayfield Publishing Company, California, 1982.
- 77 Miodzikowska, M. and Tukiendorf. C.; Motoric sense of rhythm at different stages in physical development with respect to the selected sports disciplines, Wychowanie Fizyczne I sport, Warsaw, Vol. 35, No. 1, 1991, pp. 73-89.
- 78 pearson, Deborah A. and Lane, David M.; Effect of noise on selective attention, <u>American Journal of Psychology</u>, Volume 97, Number 4, the Board of Trustees of the University of Illinois, Illinois 1984.
- 79 Polansky, Kevin; Heart rate monitoring, <u>Training & Technique</u>, part 1, sports Publications, Inc, 1997.
- 80- Reeves M.A.; Success in sculling, <u>International Synchronized Swimming</u> coachs Confernce Olympia, Volume 1, FINA, Greece 1992.
- 81 Schleihauf, Robert E. et. al.; Propulsive techniques: front.crawl stroke, butterfly, backstorke and breaststroke, (In Swimming Science V International Series on Sport Sciences), Volume 18, Human Kinetics Books, Illinois, 1988.
- 82- Schmidtbleicher, Dietmar; Muscular mechanics and neuromuscular control, (In swimming Science V International series on sport Sciences), Volume 18, Humman Kinetics Books Illinois, 1988.

- 83 Schmidt, Richard A.; Motor learning and performance: principles to practice, Human Kinetics Books, Champaign, 1991.
- 84- The Amateur Swimming Association in Liaison; The teaching of swimming, 12th, Ed., Swimming Times LTD, Liaison 1983.
- 85 Thomas, David G.; <u>Teaching swimming</u> (steps to success), Leisure Press, Champaign, 1989.
- 86 Whitten, Phillip; The complete book of swimming, Random House, New York, 1994.

#### المرفقات

- موفق رقم (١) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات التي يجب ضبط ها للتكافؤ والتجانس بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث .
- مرفق رقم (٢) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المهارات الخاصة بسيباحة ٠٠٠ مرفق رقم (٢) متر فردى متنوع ، والأهمية النسبية لكل من هذه المهارات .
- مرفق رقم (٣) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمية القدرات التوافقية لسبباحى . ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- مرفق رقم (٤) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحليل محتوى القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠٠ متر فردى متنوع .
- مرفق رقم (٥) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صدق محتوى الاختبارات المرشحـــة لقياس القدرات التوافقية الأولية .
- مرفق رقم (٦) اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ مستر فسردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .
  - مرفق رقم (٧) اختبارات قياس مظاهر الانتباه .
  - مرفق رقم (٨) استمارة تقويم المستوى المهارى لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- مرفق رقم (٩) التمرينات المقترحة لتنمية القلىرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسلماحي . ٢٠٠ متر فردى متنوع .
  - مرفق رقم (١٠) الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي .
  - مرفق رقم (١١) شهادة المركز الاستشارى لعلوم الرياضة .
  - مرفق رقم (١٢) إفادة مركز الاستشارات الإحصائية والقياسية بجامعة القاهرة .

موفق رقم (١) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات التي يجب ضبطها للتكافؤ والتجانس بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث .

كلية التربية الرياضية ببور سعيد قسم التدريب الرياضي شعبة السباحة

# استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمي محمد أبو جسميل ، مدرس مساعد بالكلية بإجراء رسسالة دكــــوراه بعنوان / أثر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع للسساحين الناشئين ، ويهدف الباحث من خلال هذه الاستمارة إلى تحديد أهم المتغيرات التي يجب ضبطها بين مجموعتي النصميم التجريبي للبحث .

ونأمل الاستعانة بعلمكم الغزير وخبرتكم الواسعة فى الجال ورأى سيادتكم السديد . والله ولى التوفيق ،

تابع مرفق رقم ( ١ )

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة ( ٧ ) فى الحانة الدالة على موافقتكــــــم أو عــــدم موافقتكم على كل متغير من المتغيرات المذكورة ، كأحد المتغيرات الهامة التي يجب ضبطها للتكــــافؤ والتجانس بين مجموعتى التصميم التجريبي للبحث .

م	المتغير المستقل	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	السن			
۲	وزن الجسم			
٣	الطول الكلي للجسم			
٤	المستوى الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع			
٥	حجم الانتباه			
٦	ثبات الانتباه			
٧	تركيز الانتباه			
٨	توزيع الانتباه			
	تحويل الانتباه			
	حدة الانتباه			
11	مستوى القدرات التوافقية المحددة	·		
<u> </u>	المستوى المهارى			
	أى قلرات أخرى ترى سيادت	كم إضافتها	<u>.                                    </u>	
17				
1 £				
10				
<del> </del>	<u> </u>	<del> </del>	<del></del>	'

مرفق رقم (۲) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المهارات الخاصة بسباحة ۲۰۰ متر فردى متنوع ، والأهمية النسبية لكل من هذه المهارات .

کلیة التربیة الریاضیة ببور سعید قسم التلریب الریاضی شعبة السباحة

## استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ الدكتور/

#### تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمى محمد أبو جميل – مدرس مساعد بالكية بإجراء رسالة دكتوراه بعنوان / أثر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسسباحين الساشئين ، وهذه الاستمارة لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع . ونأمل الاستعانة بعلمكم الغزير ، وخبرتكم العظيمة ، ورأى سيادتكم السديد .

والله ولى التوفيق

#### تابع مرفق رقم (٢)

فى الجدول التالى يوضح الباحث ما أمكنه التوصل إليه من مهارات خاصة بسباحة ، ، ٢ متر فردى متنـــوع من خلال حصر الأبحاث والمراجع العلمية – ويرغب الاستزادة برأى سيادتكم .

ونرجو من سیادتکم التکرم بوضع علامة ( ۷ ) فی الحانة الدالة علی موافقتکم أو عدم موافقتکــــم علــــی المهارة المذکورة کأحد المهارات الحاصة بسباحة ۲۰۰ متر فردی متنوع ، کذلك نرجو کتابة أی مهارة أخری تــــری سیادتکم إضافتها إلی هذه المهارات .

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<del>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </del>	)4	
ملاحظات	لا أوافق	أوافق	المهــــارة	م
			ضربات الذراعين بطريقة سباحة الدولفن .	١
			ضربات الرجلين بطريقة سباحة الدولفن .	۲
			التنفس بطريقة سباحة الدولفن .	٣
			السباحة الكاملة بطريقة الدولفن .	٤
			الدوران من سباحة الدولفن إلى سباحة الظهر .	٥
			ضربات الذراعين بطريقة سباحة الظهر .	٦
			ضربات الرجلين بطريقة سباحة الظهر .	٧
			السباحة الكاملة بطريقة الظهر .	٨
			الدوران من سباحة الظهر إلى سباحة الصدر .	4
			ضربات الذراعين بطريقة سباحة الصدر.	١.
			ضربات الرجلين بطريقة سباحة الصدر .	11
			التنفس بطريقة سباحة الصدر .	١٢
			السياحة الكاملة بطريقة الصفر .	18
			الدوران من سباحة الصدر إلى سباحة الزحف على البطن.	١٤
			ضربات الذراعين بطريقة سباحة الزحف على البطن .	10
			ضربات الرجلين بطريقة سباحة الزحف على البطن .	17
			التنفس بطريقة سباحة الزحف على البطن .	17
			السباحة الكاملة بطريقة الزحف على البطن .	۱۸
				19
			إنهاء الساق .	۲.
			مهارات أخرى ترى سيادتكم إضافتها	
			1	

مرفق رقم (۳) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمية القدرات التوافقية لسباحى ۲۰۰ متر فردى متنوع .

کلیة التربیة الریاضیة ببور سعید قسم التدریب الریاضی شعبة السباحة

استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمي محمد أبو جميل – مدوس مساعد بالكية بإجراء رسالة دكتوراه بعنوان / أثر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ، ٢٠ متر فردى متوع للسسباحين النساشين ، وهذه الاستمارة لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهمية القدرات التوافقية بالنسبة لسباحي ، ٢٠ متر فردى متنوع . ونأمل الاستعانة بعلمكم الغزير ، وخبرتكم العظيمة ، ورأى سيادتكم السديد .

والله ولى التوفيق

الباحث

_

تابع موفق رقم (۳) نوجو من سیادتکم التکوم بوضع علامة ( √ ) تحت الوقم الدال علی رأی سیادتکم حـــول أهمیة القدرة التوافقیة لسباحی ۲۰۰ متر فردی متنوع ، باستخدام مقیاس مدرج من ( ۰ - ۰ ۱ ).

ملاحظات	٦						<u>۔</u> جة					القـــدرة	٩
<u> </u>	1.	Ţ,	٨	٧	٦,	٥	٤	٣	۲	١	•		,
												التـــوازن	١
												الرشــــاقة	۲
												الإحساس بالإيقاع	۲
												الإحساس الحركى العضلى	٤
												التوجيه المكاني (تقدير الوضع )	٥
												القدوة على الربط الحركي	3"
												القدرة على التكيف	٧
			Ų	ضافتة	ئم إد	بادتك	ں س	ن تر :	خرى	ات أ	قدر		
													٨
													٩
													١.
													,,
										1			۱۲
										+			۱۳
													١٤

مرفق رقم (٤) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحليل محتوى القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع .

كلية التربية الرياضية ببور سعيد قسم التدريب الرياضي شعبة السباحة

استمارة استطلاع رأى خبراء

السد الأستاذ/

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمي محمد أبو جميل - مدرس مساعد بالكية بإجراء دراسة بعنوان / أثر بعسص القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متوع للسباحين الناشئين ، للحصول على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية وهذه استمارة لاستطلاع رأى الخبراء حول تحديد القدرات التوافقية الأولية المكونة لبعض القدرات التوافقية الطائفية بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردى متوع وذلك تمهيداً لتصميم بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات .

ونأمل الاستعانة بعلمكم الغزير ، وخبرتكم العظيمة ، ورأى سيادتكم السديد . والله ولى التوفيق

# تابع مرفق رقم (٤)

أولا: القدرة على تقدير الوضع ( التوجيه المكابي ):

يشير والتر غاين سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على تقدير الوضع ( التوجيه المكانى ) تعنى قدرة الفرد عنــــــى ملاحظة وتحليل وضع جسمه الكامل وحركته استنادا إلى إشارات بصرية وسمعية وحسية حركية ولمسية .

كما يشير عصام عبد الخالق سنة ١٩٩٢ إلى أن القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكسان) تعسني قسدرة الرياضي على تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه وأشياء متحركة أخرى .

<u> </u>				
٩	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الإحساس العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .			
۲	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء لسباحة			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	۲۰۰ متر فردی متنوع .			
٣	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة الدفسع مسن	<del></del>		
	حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٤	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الأداء خلال السباحة .			
٥	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر			
	فردی متنوع .			
7	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الدفسع مسن حسائطي			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٧	القدرة على الإحساس العضلي بالقوة .			
٨	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة .			
٩	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بتغيير وضع الجسم في المساء			
	خلال الدورانات .			
١.	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خــــــــــــــــــــــــــــــــــــ			·
	البدء لسباحة ۲۰۰ متر فردی متنوع			
1,	القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .			
11	القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .			
11	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	<del></del>		
1				

تابع مرفق رقم (٤)

ملاحظات	لا أوافق	أوافق	القدرة التوافقية الأولية	٩
			القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠٠	1 £
			متر فردی متنوع .	
			القدرة على التكيف الحركى خلال الاقتراب من حائطي الدورانـــات	10
			خلال سباحة ۲۰۰ متر فردی متنوع .	
			القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء سباحة الفردى المتنوع .	17
			القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .	۱۷
			قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها	

### ثانيا: الإحساس الحركي العضلي:

يشير عصام عبد الخالق سنة ١٩٩٢م إلى أن الإحساس الحركى العضلى هو القدرة على تحقق دقـــة عالبــة واقتصادية فى الجهد لإجراء الحركة والمراحل الحركية للأداء الحركى بأكمله مبنيا على التمييز الدقيق للإحساس بالقوة والزمن والإدراك المكانى للجسم المرتبط بالإنجاز ، وكذلك القدرة على التبادل بين الاسترخاء والشد العضلى اللازم.

كما تشير سناء حسن سنة ٩٩٠م إلى أن الإحساس الحركى العضلى هو إدراك الفرد لأوضاع وحركسات أجزاء الجسم على أساس المعلومات غير البصرية السمعية واللفظية .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة ( ٧ ) لى الحانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات الإحساس الحركى العضلى بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

ملاحظات	لا أوافق	أوافق	القدرة التوافقية الأولية	٩
			القدرة على الإحساس العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .	١
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	۲
			القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفـــع مـــن حائطي الدورانات خلال سباحة ٥٠٠ متر فردى متنوع .	٣
			القلىرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الأداء خلال السباحة .	L

تابع مرفق رقم (٤)

ملاحظات	لا أوافق	أوافق	القدرة التوافقية الأولية	٩
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة البدء لسباحة . • ٢ متر	٥
			فردی متنوع .	
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الدفسع مسن حسانطي	٦
			الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	
			القدرة على الإحساس العضلي بالقوة .	٧
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة .	٨
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بتغيير وضع الجسم ف المساء	٩
			خلال الدورانات .	l
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	١.
		į.	البدء لسباحة ۲۰۰ متر فردی متنوع .	
			قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها	
			4-0, k-0, 2, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0,	
		:		
			1	L

## ثالثا: الإحساس بالإيقاع الحركي:

تشير إخلاص نور الدين سنة ١٩٨٢ إلى أن لكل حركة درجة معينة من القوة " عامل ديناميكى " ، والوقت "عامل زمنى " ، والمدى " عامل مكانى " وأن تفاعل هذه الثلالة عوامل بصورة متوافقة يؤدى إلى الإيقاع الحركسى السليم ، ومن ثم يرى الباحث أن الإحساس بالإيقاع يعنى الإحساس بتفاعل كل من العامل الزمنى والعسامل المكسانى والعامل الديناميكي بصورة متوافقة .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة ( √ ) في الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات الإحساس الحركي بالنسبة لسباحي • ٢٠٠ متر فردي متنوع .

ملاحظات	لا أوافق	أوافق	القدرة التوافقية الأولية	6
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالقوة .	
			القلوة على الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .	•
			القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .	•
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الأداء خلال السباحة .	
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء لسباحة	
			۲۰۰ متر فردی متنوع	

# تابع مرفق رقم (٤)

ملاحظات	لا أوافق	أوافق	القدرة التوافقية الأولية	٩
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة البدء لسباحة ٢ متر	1
			فردی متنوع .	
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة الدفـــع مـــن	<
İ	]		حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوغ .	
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الدفسع مسن حسانطي	٨
			الدورانات خلال سباحة ۲۰۰ متر فردى متنوع .	
			قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها	

## رابعا : الرشاقة :

يشير محمد صبحى سنة ١٩٨٧م إلى أن الرشاقة هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء .

كما يشير على البيك سنة ١٩٩٢م إلى أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرص أو في الهواء أو حتى في الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة ( ٧ ) في الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات الرشاقة بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع.

	•	ردی مسر	نبه ۱۷ ولیه الله فوره کاخمه محوقات الرشاقه بالنسبه نسباحی ۱۰۰ متر فر	التواف
ملاحظات	لا أوافق	أوافق	القدرة التوافقية الأولية	٩
			القدرة على الإحساس العضلي بالاتجاه خلال السباحة .	١
			القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانــــات	۲
			خلال سباحة ۲۰۰ متر فردی متنوع .	
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بتغيير وضع الجــــــم في المـــاء	٣
			خلال الدورانات .	
		-	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الدفسم مسن حسائطي	٤
	ļ		الدورانات خلال سباحة ۲۰۰ متر فردى متنوع .	
			لقدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة الدفسسع مسن	٥
	-		حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فودى متنوع .	
			القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالقوة .	٦
			قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها	

#### خامسا: التوازن:

يشير محمد صبحى سنة ١٩٨٧م إلى أن التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء النبسات أو الحركة .

ويشير السيد عبد المقصود سنة ١٩٨٦م إلى أن التوازن هو إمكانية أداء الواجبات الحركيسة بسأقصى سسرعة وهادفية عند الارتكاز على مساحة صغيرة جدا – أو عندما يكون سطح طفو الجسم خلال السباحة لمسافة صغيرة جدا – ، وكذلك عند ظهور مؤثرات ناتجة عن قوى خارجية تخل بالتوازن غير المستقر إلى حد كبير .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة ( √ ) فى الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات التوازن بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

ملاحظات	لا أوافق	أوافق	القدرة التوافقية الأولية	٩
			القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠	١
			متر فردی متنوع .	
			القدرة على الإحساس الحركى العضلي بوضع التوازن الثابت خــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	۲
			البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	
			القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .	٣
			القدرة على الإحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجســــــــــــــــــــــــــــــــــــ	٤
			خلال الدورانات .	
			قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها	

#### سادسا: القدرة على الربط الحركى:

يشير والتر غاين سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على الربط الحركى تعنى القدرة على الربط بين حركة أو حركة جزئية بأخرى ربطا ملاتما .

كما يشير عصام عبد الخالق سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على الربط الحركى تعنى القدرة على الربسط بسين حركات أجزاء الجسم واحدة بأخرى في إطار الحركة الكلية للجسم لتحقيق الهدف.

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة ( √ ) في الحانة الدالة على وجهة موافقتكم أو عــــدم موافقتكــــم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات القدرة على الربط الحركي بالنسبة لسباحي . . ٢ متر

فردي متنوع .

ملاحظات	لا أوافق	٠ أوافق	القدرة التوافقية الأولية	٩
			القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .	١
			رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	۲
			قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها	

سابعا: القدرة على التكيف الحركى:

يشير والتر غاين سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على التكيف الحركى تعنى قدرة الفرد على تقدير التغيرات التي تطرأ خلال الأداء وإجراء التعديلات المناسبة لاستغلال تلك التغيرات لصالح إنجاز هدف الحركة .

كما يشير عصام عبد الخالق سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على التكيف الحركى تعنى القدرة على تعديل وتغيير التعاقب الحركي كشرط جديد بملاحظة وتوقع التغيير في المواقف أو استمرار التعاقب بطريق أخرى .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة ( √ ) في الخانة الدالة على وجهة موافقتكم أو عدم موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات القدرة على التكيف الحركى بالنسبة لسباحى ٢٠٠ مستر فردى متوع.

ملاحظات	لا أوافق	أوافق	القدرة التوافقية الأولية	٩
			القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حانطي الدورانــــات	١
			خلال سباحة ۲۰۰ متر فردی متنوع .	
		!	القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء سباحة الفردى متنوع .	۲
			قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها	

ولسيادتكم جزيل الشكر على حسن نعاونكم لحدمة العلم ،

موفق رقم (٥) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صدق محتوى الاختبارات الموشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية .

#### مرفق رقم (٥)

کلیة التربیة الریاضیة ببور سعید قسم التدریب الریاضی شعبة السباحة

#### استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمي محمد أبو جميل - مدرس مساعد بالكلية - بإجراء دراسة بعنبوان / ألسر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ، ٢٠ متر فردى متوع للسسباحين النساشنين . للحصول على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية وهذه استمارة لاستطلاع رأى الخبراء حول التحقيق مسن صدق المحتوى للجموعة من الاختبارات لقياس بعض القدرات التوافقية لسباحي ، ٢٠ متر فردى متوع ، وذلك تمهيداً لتصميم اختبارات لقياس هذه القدرات .

ونأمل الاستعانة بعلمكم الغزير ، وخبرتكم العظيمة ، ورأى سيادتكم السديد . والله ولى التوفيق

تابع مرفق رقم (٥) نرجو من سیادتکم التکرم بوضع علامة ( ٧ ) فی الخانة الدالة علی وجهة موافقتکم علی صــــدق المحتـــوی لکل من الاختبارات المذکورة فی قباس القدرات التوافقیة الخاصة بسباحی ۲۰۰ متر فردی متوع الآتیة :

: A	متنوع الأله	متر فردی <u></u>	ت الواقعة العاظة بسباحي ١٠١		ن الاختبارات الله طوره في فياس ال	حن •
ملاحظات	لا أوافق	أوافق	اختبارات قياس القدرة	P	القدرات التوافقية	٠
			اختبار خطأ الإحساس بتنويع نسبة قوة	i	القدرة على الإحساس الحركي العضلي	١
			القبضة لليد اليمني .		بالقوة	
			اختبار خطأ الإحساس نتويع نسبة قوة	ب		
			القبضة لليد اليسرى .			
			اختبار خطأ الإحساس بعدد وحدات	جـــ		
			الأثقال لتموين دفع الوجلين أماماً مسن			
			الجلوس على الجهاز .			
•		كم إضافتها	حرى لقياس القدرة المدكورة ترى سيادت	رات أ	اختبا	
			اختبار خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ك	í	القدرة على الإحساس الحركي العضلي	۲
			۸ × ۵۰ م متتوخ.		بزمن الأداء خلال السباحة .	
			اختبار خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ			
			۸×۱۵م متنوع .			
			، ٢٠٠٨ تصوع . اختبار خطأ الإحساس بالتنويع الزمني			
				1		
			اُ + \$ ( \$ × ٥٠ م ) متوع .	l		
		کم اضافتها ا	حرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتاً	را <b>ت ا</b> ا	اختبا	
			اختبار تنظيم توقيت الصربات الشسابت		القدرة على الإحساس بتوقيست الأداء	۲
		l	لكل مسافة ثابتة .		خلال السباحة .	
			اختبار تنظيم توقيت الضربات المتفسير			
			لكل مسافة ثابتة .			
			اختبار تنظيم توقيت الضربات الثابت	<b></b> -		
			للمسافات المتغيرة .			
		کم إضافتها	حوى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادت	رات ا	اختبا	
· · ·						

تابع مرفق رقم (٥)

	,			T	T	
ملاحظات	لا أوافق	أوافق	اختبارات قياس القدرة	٩	القدرات التوافقية	٩
			اختبار خطأ الإحساس بمسسافة ٢٥م	í	القدرة عنى الإحساس الحركي العضلي	٤
			سياحة .		بمسافة الأداء خلال السباحة .	
			اختبار خطأ الإحساس تمسافة أقل من	ب		
			٢٥م سباحة .			
			اختبار خطأ الإحساس بمسافة أكبر من	جــ		
			٢٥م سباحة .			
		كم إضافتها	مرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادت	رات أ	اختبا	
			اختبار درجة الاعـــــراك في ســــاحة	i	القدرة على الإحساس الحركي العضلي	٥
			الدولفن .	İ	بالاتجاد حلال السباحة .	
			اختبار درجة الانحسىراف ف سيباحة	ب		
			الظهر من دفع حائط الحمام.			
			اختبار درجة الانحــــراك ل ســباحة	جــ		
			الصدر من دفع حائط الحمام .			
			اختبار درجة الانحسراك في سسياحة	د		
			الزحف على البطن من دفسع حسائط			
			الحمام .			
			اختبار درجة الانمــــراك ل ســـباحة			
			المتنوع من الوقوف في الماء .			
			اختبار درجة الانحــــراف ل ـــــباحة	ر		
			المتنوع من البدء والدوران .			
		كم إضافتها	حرى لُقياس القشوة المذكورة ترى سيادت	رات أ	اختبا	
			اختبار سباحة الدولفن مع تنويع عدد	1	القدرة على الربط بين حركات أجزاء	٦
			ضربات الرجلين مـــع كـــل ضربـــة		الجسم خلال السباحة .	
			بالذراعين .	1	, - ,	
			اختبار سباحة اللولفسسن باسستخدام	ŀ		
			زعانف البدين والقدمين .	1		
	ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ		. , , , , ,	l	<u> </u>	

تابع مرفق رقم ( ٥ )

ملاحظات	لا أوافق	أوافق	اختبارات قياس القدرة	۴	القدرات التوافقية	P
			اختبار سسياحة الظسهر باسستخدام	جــ		
			ضربات الذراعين المزدوجة .			
			اختبار درجة الانحـــراف في ســباحة	د		
			المتنوع من البدء والدوران .			
			اختبار سباحة الصدر مع تـويع عـــــدد			
			ضربات المذراعير مسسع كسل ضربسة			
			بالرجلين .			
İ			اختبار سباحة الصدر مسع السيطرة	وا		
			على وسادة طفو بين الفخذين .			
			اختبار سباحة الزحف على البطن مسع	ز		
			استخدام ضربات الذراعين المزدوجة .			
			اختبار سباحة الرحف على البطن مسع	ح		
			استخدام زعانف اليدين والقدمين .			
			اختیار ؛ × ۰ ۰ متر متنوع مع تغییر	ط		
		!	تتابع ضربات الذراعين .			
		کم إضافتها	حرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادت	رات أ	اختبا	
			اختيار سباحة الدولفن مع الاحتفـــــاظ	1	القدرة على التوازن الحركي خــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	٧
		],	بالرأس أسفل سطح الماء لكل تــــــــــــــــــــــــــــــــــ		السباحة .	
		Ì	ضربات متتالية .		•	
	j	l	all star bloom and	ب		
		ſ	خلال الحركات الرجوعية .	,		
			اختيار سباحة الصدر مع الاحتفــــاظ			
			بالرأس أسفل سطح الماء لكل لـــــــــــــــــــــــــــــــــ			
			بانواس المشل كسيخ عاد قامل مستارك ضربات منتالية .			
			•			
		i`	اختبار سباحة الزحف على البطن مع	د		
		ľ	أداء نصف الحركة الرجوعيــــــــــــــــــــــــــــــــــــ			
			بإحدى المفراعين .	l		
-			اختبار سباحة ٤ × ٥٠متر متنوع مع	ı		
<u>l</u>			التحكم في أوصاع وحركات الرأس .			

# تابع موفق رقم(٥)

	ملاحظات	لا أوافق	أوافق	اختبارات قياس القدرة	٩	القدرات التوافقية	10
				اختبار سباحة الدولفن والصدر مسمع	,		<del>                                     </del>
				لاحتفاظ بالرأس خارج الماء .	1		
				اختبار سهاحة الظهر والزحف علمسى	ز		
				لبطن مع تتابع الالتفات حول المحــــور	١		
				الطولي للجسم	ď		
			كم إضافتها	عرى لقياس القدرة المدكورة ترى سيادت	ات أ	اختباد	
			!				
Γ				اختبسار الوقسوف بسالقدم اليمسسني	i	القدرة عنسى الإحسساس الحركسي	٨
			I	(مستعرضا ) عبي العارضة ( مع عزل	1	العضلى بوضع التوازن الثابت خــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
				حاسة البصر ) .	I	البدء لسباحة ۲۰۰ متر فردی متنوع.	
				اختبار الوقسسوف سالقدم اليمسسرى	ب		
				(مستعرضا ) على العارضة (مع عـــزل			
				حاسة البصر ) .			
			į.	اختبار الوقوف بالقدمين ( مستعرضا)	ا جـــ		
				على العارضة (مع عزل حاسة البصر).			
			تكم إضافتها	خرى لقياس القنبرة المذكورة ترى سياد	رات أ	اخت	
			İ				
			1		ľ		
	1			اختيار الوقيوف سالقدم اليمسو	í	القدرة على الإحساس بوضع التسوازن	_
				(مستعرضا ) على العارضة .		التابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر	`
				, 5 (-5-)		1	
	1			اختبار الوقسوف بسالقدم اليسسرة		افردی مصوع .	
			ا		اب		
				(مستعرضا ) على العارضة .			
			ָני וני	اختبار الوقوف بالقدمين (مستعرضا	جــ		
				على العارضة.			
		[ ]	دتاكم إضافتها	أنحرى لقياس القنوة المدكورة توى سيا	بارات	<del></del>	

			ال الله الله الله الله الله الله الله ا	,		
ملاحظات	لا أوافق	أوافق	اختبارات قياس القدرة	٩	القدرات التوافقية	٩
			اختبار الوقسوف بسالقدم اليمسني	i	القدرة عنى الإحساس الحركي العضلي	١.
			(مستعرضا ) على العارضة .		بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠	
			اختبار خطأ الإحساس بزمن ١٢,٥	ب	متر فردی متنوع .	
			متر للبدء لسباحة الفردى متنوع .			
			اختيار خطأ الإحساس برمن ١٥ متر	جــا		
			للبدء لسباحة الفردى المتنوع .			
		كم إضافتها	حرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتا	رات أ	اختبا	
1						
					القدرة علسى الإحساس الحركسي	11
			لسباحة الفردى متنوع .		العضلى بمسافة البدء لسباحة الفسردى	
			خطأ الإحساس بمسافة ١٢,٥ متر للبدء لسباحة الفردي متنوع .	ب	متنوع , -	
			خطأ الإحساس بمسافة ١٥متر للبسدء	جــ		
			لسباحة الفردى المتنوع .			
		كم إضافتها	حرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادت	رات أ	اختيا	
						١.,
			اختبار الإحساس بدورانسات سسباحة	i	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠	۱۲
			. ۲۰ متر فردی متنوع لمسافة ۱۰ متر		رست میرود . متر فردی متنوع .	•
			اختيار الإحساس بدورانات سسباحة	ب		
			، ۲۰ متر فردی متوع لمسسافة ۷٫۵			İ
			متو .			
			اختيار الإحساس بدورانات ســـــــاحة	جــ		
			. ۲۰۰ متر فردی متنوع لمسافة ۱۲٫۵ امت			ŀ
			متر . اختبار سباحة ۸ × ۱۸ متر فسسردی	د		
			متنوع ( الشكل المكوكى ) .		;	
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		,		
		كم إضافتها	_{عو} ى لقياس القلوة المذكورة ترى سياد <del>ا</del>	رات ۱	اخبا	

تابع موفق رقم (٥)

القدرة عنى الككف الطركي تحسيلال المنظل المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة المنظلة				الما وي رحم (ت)	Γ		
الإقراب من حانقي الدورانات خلال الدورانات سياحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .  اختيار الإحساس بالاقتراب مسن ١٠ متر فردى متنوع .  حب اختيار الإحساس سياحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .  اختيار الدوران لدائم و واسات سياحة المنافي التحدة ترى سيادتكم إضافتها المنافية وضع الجسساس الحركسي أ اختيار الدوران لدائم ولنحنف حول الحور الاقتي لمبسم .  المحلل الدورانات .  الخيار الدورانات المنافية حول الحور المنافية حول الحور الأقتي لمبسم وللأمام وللخلف حول الحور الأقتي المبسم .  اختيار الدوران للجامية حول الحور الأقتي المبسم وللأمام وللخلف حول الحور الأقتي المبسم وللأمام وللخلف حول الحور الأقتي .  اختيار الأوران للجسم وللأمام وللخلف حول الحيار الدوران للجامة الذكورة ترى سيادتكم إضافتها الخيار منافع مسافة الدفع مس حسائلي .  التجيار الدورانات الماحساس المركى المضلي .  التجيار عطاساً الإحساس المركى المضلي .  التجيار عطاساً الإحساس المركى المضلي .  التجيار عطاساً الإحساس المركى المضلي .  الكورانات الماحساس المركى المضلي .  الكورانات الماحساس المركى المضلي .  الكورانات الماحساس المركى المضلي .  الكورانات الماحساس المركى المضلي .  الكورانات على الماحساس المركى .  الكورانات الماحساس المركى المضلي .  الكورانات على الإحساس المركى المضلي .  الكورانات الماحساس المركى المضلي .  الكورانات خلال سياحة ٢٠٠ مــــــــــــــــــــــــــــــــــ	ملاحطات	لا أوافق	أوافق	اختيارات قياس القدوة	1	القدرات التوافقية	-
اختيار الإحساس بالاقتراب مسن ١٠ متوع .  اختيار الإحساس بالاقتراب مسن ١٠ متوع .  اختيار الإحساس بالاقتراب مسن اختيار الإحساس بالاقتراب مسن اختيار الإحساس الموكسي .  اختيار اللوران للأمام وللتعنف حول المحساس بالموران للأمام وللتعنف حول المحساس بالموران للمانين حول المحسور المحساس الموكسي .  اختيار اللوران للمانين حول المحسور المحسور المحساس بالموران للمانين حول المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور المحسور الم				اختبار الإحساس بالاقتراب مسن ٧٠٥	f	القدرة على التكيف الحركى خــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	۱۳
ب اختبار الإحساس سالاقراب مسن الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران الموران المورانات خلال سياحة ١٠٠٠ مستر المورانات خلال سياحة ١٠٠٠ مستر المورانات خلال سياحة ١٠٠٠ مستر المورانات خلال سياحة ١٠٠٠ مستر				متر خلال دورانات سباحة ۲۰۰ متر		الاقتراب من حائطي الدورانات خلال	
متر خلال دورادت ساحة ٢٠٠ متر أفردى متوع .				فردی متنوع .		سباحة ۲۰۰ متر فردی متنوع .	
اختيار الإحساس المركبي المعتلى التجار الإدرال للأمام ولنعنف حول الخيار الاردال للأمام ولنعنف حول الخيار الدورال للأمام ولنعنف حول المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى المعتلى الم				اختبار الإحساس بالاقتراب مسن ١٠	ب		
اختبار الإحساس بالاقتراب مسن المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات المورات				متر خلال دورادت سباحة ، ٢٠ متر			į
اخبرات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها اخبرات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها اخبرات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها الخور الأفقى لمجسم .  المضلى بنغير وضع الجسم في المساء الخوال للجسم .  اخبرا الدورانات .  اخبرا الدورانا للجانين حول الخسور الخولى للجسم وللأمام وللخلف حول الخسور الخولى للجسم وللأمام وللخلف حول الخبرات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها اخبرات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها اخبرات أخرى لقياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي أ اختبار خطساً الإحساس بسائرمن الدورانات لساحة ١٠٠ متر من دفع حائطي الدورانات نحلال سباحة ١٠٠٠ مستر الدورانات لساحة ١٠٠٠ متر من دفع حائطي				اردی متنوع .			
اختارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها اخترى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها الخور الأفتى لمجسم .  العضلى بنغير وضع الجسسم في المساء على المساء على المعالين حول المغور الموران للمعالين حول المغور المورانات .  جساطولي للجسم .  الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المخسور المؤورة الأفقى .  الخور الأفقى .  اختيارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها اختيارات أحرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها اختيارات المخسور المؤرانات أحداد عن من دفع حائطي المورانات خلال سياحة ١٠٠ مستر المردى .				اختبار الإحسساس بسالاقتراب مسن	جـ		
اختيارات ألحرى لقياس القدوة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها القدرة عنسى الإحسساس الحركسي أ اختيار الدوران للأمام ولنحنف حول الحول المسلمي بنغير وضع الجسسم في المساء المطولي للجسم .				١٢,4 متر خلال دورانسات سماحة	,		
العضلى بتغير وضع الجسم في المساء بالمساء بالمساء الطولي للجسم .  الطولي للجسم .  الطولي للجسم .  الطولي للجسم .  الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحسور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحسور المحسور الأهقى .  اختيارات أخرى لقياس القلوة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها أختيار خطساً الإحساس بسائرمن المصلي أنتيار خطساً الإحساس بسائرمن المصلي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من من دفع حائطي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من من دفع حائطي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من من دفع حائطي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من من دفع حائطي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من ۲۰ متر فردى .			م إضافتها			اختبار	
العضلى بتغير وضع الجسم في المساء بالمساء بالمساء الطولي للجسم .  الطولي للجسم .  الطولي للجسم .  الطولي للجسم .  الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحسور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحسور المحسور الأهقى .  اختيارات أخرى لقياس القلوة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها أختيار خطساً الإحساس بسائرمن المصلي أنتيار خطساً الإحساس بسائرمن المصلي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من من دفع حائطي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من من دفع حائطي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من من دفع حائطي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من من دفع حائطي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من ۲۰ متر فردى .							
العضلى بتغير وضع الجسم في المساء بالمساء بالمساء الطولي للجسم .  الطولي للجسم .  الطولي للجسم .  الطولي للجسم .  الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحسور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحسور المحسور الأهقى .  اختيارات أخرى لقياس القلوة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها أختيار خطساً الإحساس بسائرمن المصلي أنتيار خطساً الإحساس بسائرمن المصلي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من من دفع حائطي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من من دفع حائطي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من من دفع حائطي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من من دفع حائطي المدورانات خلال سباحة ، ۲۰ مستر المدورانات للاحت من ۲۰ متر فردى .					_		_
خلال اللورانات .  ب اختيار اللوران للحانين حول المحرو الطولى للجسم .  الطولى للجسم وللأمام وللخلف حول المحرو المحرو الأطفى .  المحرد الأطفى .  اختيار الدوران للجانين حول المحسول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول المحرول الم				اختبار الدوران للأمام ولنحنف حول	1	القدرة عنسى الإحسساس الحركسي	1 8
الطولى للجسم و المخسور المناف حول الحسم و المخسور الطولى للجسم و المؤمام و للخلف حول الحسور الأطقى المخسور الأطقى المخسور الأطقى المخسور الأطقى المخسور الأطقى المخسور الأطقى المخسور المخسور الأطقى المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور المخسور				نحور الأفقى لسجم .	=1	العضلى بتغيير وضع الجسسم في المساء	
جـ اختبار الدوران للجانبين حول الخيور الطولي للجـم وللأمام وللخلف حول المخور الأفقى .  اختبارات أحرى لقياس القلوة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها أختبار خطاساً الإحساس بالزمن المضلي أنتجار خطاساً الإحساس بالزمن قطع مسافة الدفع مـن حسائطي الدورانات لساحة ١٠٠ متر فردى .				صار الدوران للحانبين حول انحور	ب اد	خلال الدورانات .	
الطولى للجسم وللأمام وللخلف حول المختود الأفقى .  اختبارات أنحرى لقياس القلوة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها اختبارات أنحرى لقياس القلوة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها أنا اختبار خطساً الإحساس بسائزمن المختلى أنا اختبار خطساً الإحساس بسائزمن برمن قطع مسافة المدفع مسن حسائطى المدورانات لماحة من ١٥٩ مستر المدورانات لماحة ١٠٠٠ متر فردى .		1		لطولى للجسم .	1		
المحور الأفقى .  اختيارات أحرى لقياس القلرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها أحرى لقياس القلرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها أفرى الفضلي أفرات أحتبار خطساً الإحساس بسالزمن أفطع مسافة الدفع مسن حسائطي محافظي الدورانات لساحة ١٥٠٠ متر فردى .	<u> </u>			محتبار الدوران للجانبين حول المحسور	ب[،	-	
اختيارات أحرى لقياس القلرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها أ اختيار خطساً الإحساس بسالزمن أ اختيار خطساً الإحساس بسالزمن بزمن قطع مسافة الدفع مسن حسائطي ٥٩٪لسـ ٢ ×١٥ متر من دفع حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠٠ مستر الدورانات لساحة ٢٠٠٠ متر فردى .				لطولى للجسم وللأمام وللخلف حول	1		
۱۵ القدرة على الإحساس الحركى العضلى أ اختبار خطساً الإحساس بسالزمن بزمن قطع مسافة الدفع مسن حسائطى الدورانات لساحة ٥٠٠ متر فردى .				ور الأفقى .	ĖI		
بزمن قطع مسافة الدفع مسن حسائطي مسر ١٥٧٪ ٢ ×١٥٠ متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠٠ متر فردى .			إضافتها أ	ى لقياس القلرة المذكورة ترى سيادتك	ت الحو	اختبأواه	
بزمن قطع مسافة الدفع مسن حسائطي مسر ١٥٧٪ ٢ ×١٥٠ متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠٠ متر فردى .							
بزمن قطع مسافة الدفع مسن حسائطي مسر ١٥٧٪ ٢ ×١٥٠ متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠٠ متر فردى .							
بزمن قطع مسافة الدفع مسن حسائطي مسر ١٥٧٪ ٢ ×١٥٠ متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠٠ متر فردى .							-
الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ مــــــــــــــــــــــــــــــــــ				تتبار خطـــــأ الإحـــــاس بــــالزمن	÷1   1	لقلوة على الإحساس الحركي العضلي	31 16
				۹٪لسـ ۲ ×۱۵ متر من دفع حائطی	١٥	رمن قطع مسافة الدفع مسن حسائطي	بز
فردی متنوع .				ورانات لساحة ۲۰۰ متر فردی .	الد	لمورانات خلال سباحة ٢٠٠ مــــــــــــــــــــــــــــــــــ	Ji
						دى متوع .	ا ا

م القدرات التواقية م اختيارات اليسائين القدرة الراحظات التواقية والتي الإحساس بالترمن التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتواقية والتواقية والتواقية والتواقية والتواقية والتواقية والتواقية والتواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التواقية والتي التي والتي التي والتي التي والتي التي والتي التي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي والتي وال		T	T	(-)(-)(-)	T -		Τ-
الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فسردي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فسردي حائطي حتيار خطأ الإحساس بالتوبع الزمق حتيطي المستوبع الزمق الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فسردي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فسردي التحيار خطأ الإحساس بسافة ١٠٠ متر المعلى بسافة الدفع مسسن حسائطي المدورانات لسباحة ٢٠٠ مستوبا المستوبات خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر المتواز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر المدورانات لسباحة ١٠٠ متر فردى متوع .  المستوبات خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر المداهم من حائطي الدورانات لسباحة ١٠٠ متر فردى متوع .  المستوبات خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر المداهم من حسائطي الدورانات لسباحة ١٢٠٠ متر فردى متوع .  المساحة ٢٠٠ متر فردى متوع .	ملاحظات	لا أوافق	أوافق	اختبارات قياس القدرة	•	القدرات التوافقية	1
الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر المسردي التريع الزمني المترع الزمني الزمني المترع الزمني المترع الزمني المترع الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر المسردي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر المتراز علما الإحساس بمسافة ٢٠٠ متر المتحل بمسافة ١٠٠ متر المتورانات لسباحة ١٠٠ مستر المتراز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر المتراز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر المتراز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر المتراز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر المتراز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر المتراز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر المتراز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ المتراز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ المتراز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ المتراز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠٠ متر المتراز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠٠ متر المتراز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠٠ متر المتراز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠٠ متراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المتراز المترز المتراز المتراز المترز المترز المترز ال				اختبار خطسما الإحسماس بسالزمن	ب		
اختيار خطأ الإحساس المركبي النويع الزمني المرات المباحة ١٠٠ متر فسردى المتيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر فسردي الخيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر العطلى بمسافة الدفع مسسن حسائطي المفردانات لسسباحة المورانات نخلال سباحة ١٠٠ مستر الخيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر الخيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر الخيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر الخيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر المتيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر المتيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠٠ متر فردى متوع .				۷۵٪لــ ۳×۱۵ متر من دفع حائطی			
اختيار خطأ الإحساس بالتوبع الزمني المتوبع الزمني الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فسردى الحرانات لسباحة ٢٠٠ متر فسردى التعدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها المختلى بمسافة الدفع مستن حسائط المعرف من حائطي المدورانات لسباحة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ مستر المسلم من حائطي المدورانات لسباحة ودى متوع .  المناز متوع .  اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر المناز خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر المناز خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر المناز خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر المناز خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر المناز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ المناز السباحة ١٠٠ متر المناز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ المناز المناز السباحة ١٠٠ متر المناز خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ المناز المناز السباحة ١٠٠ متر المناز من من حسائطي المدورانسات السباحة ١٠٠ متر المناز من من حسائطي المدورانسات السباحة ١٠٠ متر المناز من من حسائطي المدورانسات المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز المناز ا				الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فسسردى			
التورانات ليباحة ٢٠٠ متر فسردى التورانات ليباحة ٢٠٠ متر فسردى التورانات ليباحة ٢٠٠ متر فسردى التحران أخرى لقياس القمرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها التحيان عمالة ١٠٠ متر المعلى عمالة الدفع مسن حائطى المورانات لسباحة المعلى عمالة ١٠٠ متر فردى متوع .  التورانات خلال سباحة ٢٠٠ مستر للدفع من حائطى المورانات لسباحة ودى متوع .  التجار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر مدوى .  اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر مترك .  متر للدفع من حسنطى الدورانات لسباحة البياحة المباحة متر اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٢٠٥ لليباحة متر مترك .				متنوع			
النورانات لسباحة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها اختيار خطأ الإحساس بمسافة ٧٠٥ متر القطلي بمسافة الدفع مسسن حسائطي اللدفع من حائطي الدورانات لسسباحة الدورانات خلال سباحة حستر الختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر متر فردى متوع .				اختبار خطأ الإحساس بالتنويع الزمنى	جــ		
انتبارات أحرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها المنطق ٢٠٥ متر القدرة المنطق ٢٠٥ متر المعطلي بمسافة الدفع مست حسائطي الملاوراتات لسباحة الدوراتات خلال سباحة ٢٠٠ مستر اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر فردى متوع .  الدوراتات خلال سباحة ٢٠٠ مستر الخنبار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر الخنبار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر فردى متوع .				لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ			
اختيارات أحرى لقياس القدوة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها القدرة على الإحساس بمسافة ٧٠٥ متر العضلي بمسافة الدفع مسمن حسائطي المدورانات لسمباحة المدورانات خلال سباحة ٢٠٠ مستر فردى متوع .  اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي المدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متوع .  اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر جسائلي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متوع .				الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فسسردى			
القدرة على الإحساس الحركى أاختيار عطاً الإحساس بمسافة ٥٠٠ متر المعضلي بمسافة الدفع مست حائطي الدورانات لسباحة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ مستر اختيار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حنطي الدورانات لسباحة ١٠ متر للدفع من حنطي الدورانات لسباحة ٠٠٠ متر فردى متوع .				_			
العضلي بمسافة الدفع مـــن حــائطي الدفع من حائطي الدورانات لــــباحة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ مـــتر خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر فردى متوع .  ب اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر فردى متوع .  ب ١٠٠ متر فردى متوع .  جـــ اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٢٠٥ متر للدفع من حــــائطي الدورانــات متر للدفع من حــــائطي الدورانــات لــباحة ٥٠٠ متر فردى متوع .			کم اِضافتها	وری لقیاس القدرة المذکورة تری سیاد <b>ت</b>	رات أ	اختبا	
العضلي بمسافة الدفع مـــن حــائطي الدفع من حائطي الدورانات لــــباحة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ مـــتر خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر فردى متوع .  ب اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٠٠ متر فردى متوع .  ب ١٠٠ متر فردى متوع .  جـــ اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٢٠٥ متر للدفع من حــــائطي الدورانــات متر للدفع من حــــائطي الدورانــات لــباحة ٥٠٠ متر فردى متوع .							
العضلي بمسافة الدفع مـــن حــائطي الدفع من حائطي الدورانات لــــباحة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ مـــتر خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لـــباحة به ٢٠٠ متر فردى متوع . جـــ اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٢٠٥ - متر للدفع من حــــائطي الدورانــات متر للدفع من حــــائطي الدورانــات لــباحة من د٠٠ متر فردى متوع .							
العضلي بمسافة الدفع مـــن حــائطي الدفع من حائطي الدورانات لــــباحة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ مـــتر خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لـــباحة به ٢٠٠ متر فردى متوع . جـــ اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٢٠٥ - متر للدفع من حــــائطي الدورانــات متر للدفع من حــــائطي الدورانــات لــباحة من د٠٠ متر فردى متوع .							
العضلي بمسافة الدفع مـــن حــائطي الدفع من حائطي الدورانات لــــباحة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ مـــتر خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لـــباحة به ٢٠٠ متر فردى متوع . جـــ اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٢٠٥ - متر للدفع من حــــائطي الدورانــات متر للدفع من حــــائطي الدورانــات لــباحة من د٠٠ متر فردى متوع .							
اللورانات خلال سباحة ٢٠٠ مستر  ب اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حانطى الدورانات لسباحة ٠٠٠ متر فردى متوع .  ب ٢٠٠ متر فردى متوع .  ب اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٢٠٥ متر للدفع من حسسائطى الدورانسات لسباحة ٠٠٠ متر فردى متوع .				اختبار خطأ الإحساس بمسافة ٧.٥ متر	í	القدرة علسى الإحسساس الحركسي	17
فردى متوع . باختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطى الدورانات لسباحة ٠٠٠ متر فردى متوع . باختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٢٠٥ متر للدفع من حسسائطى الدورانسات متر للدفع من حسسائطى الدورانسات لسباحة ٢٠٠٠ متر فردى متوع .				للدفع من حائطي الدورانات لسسباحة		العضلي بمسافة الدفع مسسن حسائطي	
للدفع من حائطى الدورانات لسياحة				۲۰۰ متر فردی متنوع .		الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ مــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
. ۲۰۰ متر فردی متوع . جـ اختبار خطأ الإحساس بمسافة ۱۲٫۵ متر اللدفع من حسسانطی الدورانسات السیاحة ۲۰۰ متر فردی متوع .		}		اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر	ب	فردی م <del></del> وع .	
جــ اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٢،٥ متر للدفع من حـــانطى الدورانــات لسباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع .				للدفع من حائطي الدورانات لسباحة			
متر للدفع من حـــــائطی الدورانـــات لــباحة ۲۰۰ متر فردی متنوع .			Ì	، ۲۰۰ متر فردی متوع .			
لسباحة ۲۰۰ متر فردی متوع .				اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٢.٥	<b>ا</b> جــ		
			ļ	متر للدفع من حـــائطي الدورانــات			
اختيارات أحرى لقياس القلوة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها							
			تكم إضافتها	الحرى لقياس القدرة المذكورة ترى سياد	ا ارات ا	اختب	

تابع موفق رقم (٥)

ملاحظات	لا أوافق	أوافق	اختبارات قياس القلىرة	٩	القدرات التوافقية	P
			اختيار سوعة إلهاء سـاحى الفــــــردى	i	القدرة على التكيف الحركي خــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	17
			متنوع من ۱۰ متر .		إنهاء سباحة الفردى متنوع .	
			اختبار سرعة إنماء ســــباحة الفـــردى	ب		
			المتنوع من ٧,٥ متر .	:		
			اختيار سرعة إنماء سسسباحة الفسردى	جـ		
			متنوع من ۱۲٫۵ متر .			
		كم إضافتها	خرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادت	رات آ	اختبا	

ولسيادتكم جزيل شكرى وامتنابي لحسن تعاونكم لحدمة العلم ،

مرفق رقم (٦) اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .

# مرفق رقم (٦) اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

- اختبار رقم (١) : -
  - اسم الاختبار:

خطأ الإحساس بتنويع نسبة قوة القبضة لليد اليمني .

• الغرض منه:

قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلي بالقوة .

• الأدوات المستخدمة

جهاز مانوميتر القبضة .

- وصف الأداء:
- يقوم المختبر بالقبض على مقبض الجهاز بأقصى قوة باليد اليمنى ، وتكرر المحاولة ثلاث مرات براحة
   بينية مناسبة، وتسجل أفضل قراءة فى المحاولات الثلاث ، لتكون بذلك مؤشر للقوة القصوى .
  - تحسب نسبة ٥٠ ٪ ، ٩٠ ٪ ، ٧٥٪ من القوى القصوى .
- و يطلب من المختبر القبض على مقبض الجهاز باليد اليمنى باستخدام النسب السابقة على الترتيب ، دون
   النظر إلى الجهاز .
  - يحسب الفارق بين مقدار القوة المحسوب ومقدار القوة المسجل على الجهاز لتحقيق كل من النسب السابقة .
    - حساب درجة الأختبار:
  - تجمع الفروق الثلاثة بين مقادير القوة المحسوبة ومقادير القوة المسجلة على الجهاز ، بصرف النظر عن الأشارة (±) لتكون بذلك درجة المختبر على الجهاز .
    - كما قلت الدرجة دل ذلك على حسن الأحساس الحركي العضلي بالقوة .
      - إختبار رقم (٢) :-
        - إسم الاختبار:

خطأ الإحساس بتنوع نسبة القوة القبضة لليد اليسرى · ·

[&]quot; الاختبار من تصميم الماحث

#### الغوض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركي العضلي بالقوة .

#### • الأدوات المستخدمة :

جهاز مانوميتر القبضة .

#### وصف الاداء:

- ويقوم المختبر بالقبض على مقبض الجهاز باقصى قوة بالبد اليسرى وتكرر المحاولة ثلاثة مرات براحة بيبة
   مناسبة ، وتسجل أفضل قراءة فى المحاولات الثلاث ، ولتكون بذلك مؤشراً للقوة القصوى
  - تحسب نسب ٥٠٪، ٩٠٪، ٥٧٪ من القوى القصوى .
- و يطلب من المختبر القبض على مقبض الجهاز باليد البسرى باستخدام النسب السابقة على الترتيب ،
   دون النظر الى الجهاز .
- عسب الفارق بين مقدار القوة المحسوب ومقدار القوة المسجل على الجهاز لتحقيق كل من السبب
   السابقة .

#### • حساب درجة الاختبار:

- تجمع الفروق الثلاثة بين مقادير القوة المحسوبة ومقادير القوة المسجلة على الجهاز ، بصرف النظر عسن الاشارة ( ± ) ، لتكون بذلك درجة المختبر على الجهاز .
  - كلما قلت الدرجة دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بالقوة .

## − اختبار رقم (۳) : −

ه اسم الاختبار:

خطأ الإحساس بعدد وحدات الأثقال لتمرين دفع الرحلين أماماً من الجلوس على الجهاز "

#### الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة .

- الأدوات المستخدمة
- وحدة دفع الرجلان أماماً من الجلوس على المقعد ر أحد وحدات جهاز المالتيجيم) .
  - نظارة ماء ذات عدسات مطلية باللون الأسود .

## • وصف الأداء:

• يجلس المختبر على الجهاز في وضع الاستعداد لدفع مسند القدمين أماماً بالرجلين .

^{*} الاحتبار من تصميم الباحث

- يدفع المختبر مسند القدمين أماماً كاملاً بالرجلين باستخدام أكبر عدد ممكن من وحدات الاثقال لتحديد أكبر عدد من الوحدات التى يستطيع المبحوث دفعها ، ويتم التأكد من ذلك بإضافة وحدة من وحدات الأثقال الى الوحدات السابق دفعها بعد راحة (٥ دقائق) ، ويكور ما سبق حتى التوصل إلى تحديد العدد الأقصى ، ويعلم المختبر بذلك العدد .
- يقوم المختبر بارتداء النظارة ذات العدسات المطلبة باللون الأسود لعزل حاسة البصر ، ثم يقوم بدفع مسند القدمين أماماً ثلاثة مرات الأولى بعد استبعاد وحدة واحدة من وحدات الأثقال المكونة للعدد الأقصى الذى سبق تحديده ، والثانية بعد استبعاد ثلاثة وحدات ، والثالثة بعد استبعاد وحدتان . على أن يأخذ المختبر راحة (٣) دقائق بين كل مرة وأخرى ، كذلك على أن يؤدى المختبر الاختبار بمعزل عن باقى المختبرين ، ويسأل المختبر بعد كل مرة عن عدد الوحدات المستبعدة .
  - يحسب الفارق بين العدد الحقيقي للوحدات المستبعدة ، والعدد الذي توقعة المختبر في كل مرة .
    - حساب درجة الأختبار:
  - تجمع الفروق الثلاثة بين العدد الحقيقي للوحدات المستبعدة والعدد الذي توقعه المختبر في كل مرة .
    - كما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على الإحساس الحركى العضلي بالقوة .
      - اختبار رقم (٤): -
        - اسم الاختبار :

خطأ الإحساس بالزمن ٩٥ ٪ لـ ٨ × ٥٠ متر متنوع °

ه الغوض منه :

قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
  - ساعة إيقاف
- محام سباحة بطول ٥٥متر .
  - وصف الأداء:
- يؤدى السباح الاختبار بمفرده .

الاعتبار من تصب الباحث

على البطن ، عند أداء مسافة ، ٥ متر من دفع حائط الحمام .

- يحسب الزمن المطلوب تحقيقه بكل طريقة صباحة ، إذا قام السباح بالسباحة لتسجل ٩٥ ٪ من أفصل زمن ، السابق تحديده بعده (٣٨ : ٢٠١ ١٠١) .
- يحاول السباح سباحة ٢ × ٥٠ مـ تر بزمن ٩٥ ٪ لكـل طريقـة سباحة مـن الطـرق الأربعـة ( ٨ × ٥٠ مـ تر متنوع ) ، براحة بينية ثلاث دقائق .
- يحسب الفارق لكل ٥ متر بين الزمن المحسوب ( ٩٥ ٪ ) ، والزمن الفعلى الذي يسجله السباح .

#### • حساب درجة الأختبار:

- تجمع الفروق الثمانية بين الأزمنة المحسوبة والأزمنة المسجلة للسباح ، بصرف النظر عن الاشارة ( ±) ،
   لتكون بذلك درجة المختبر .
- كما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .
  - اختبار رقم (٥) : -
    - اسم الاختبار:

خطأ الإحساس بالزمن ٧٥ ٪ لـ ٨ × ٥٠ متر متوع. *

• الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
  - ساعة إيقاف
- منام سباحة بطول ، ٥منر .
  - وصف الأداء :
- يؤدى السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع وتغيير نـوع السباحة كـل ٥٠مـــــر ، من دفع حائط الحمام بأقصى سرعة ، مع راحة بينية (٥) دقائق ، ويسجل زمن كل ٥٠ متر ، لتكون الأزمنة المسجلة عسارة عن أفضل زمن للسباح وقت إجراء الاختبار لكل من طرق سباحة الدولفن ، والظهر ، الصدر ، والزحف على البطن ، عند سباحة مسافة ٥٠ متر من دفع حائط الحمام .

* الاحتبار من تصميم الباحث

- يحسب الزمن المطلوب تحقيقه بكل طريقة سباحة ، إذا قام السباح بالسباحة لتسجل ٧٥ ٪ من أفضل زمن ، السابق تحديده (٣٨ : ١٠٢ ١٠٠١ ) .
- يحاول السباح سباحة ٢ × ٥٠ مل بزمن ٧٥ ٪ لكل طريقسة سلباحة ملن الطلوق الأربعسة ( ٨ × ٥٠ متر عنوع ) ، براحة بينية دقيقة واحدة .
  - عسب الفارق لكل ٥٠ متر بين الزمن المحسوب ( ٧٥ ٪ ) ، والزمن الفعلى الذي يسجله السباح .
    - حساب درجة الإختبار:
  - تجمع الفروق الثمانية بين الأزمنة المحسوبة والأزمنة المسجلة للسباح ، بصرف النظر عن الإشارة ( ±) ،
     لتكون بذلك درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .
    - اختبار رقم (٦) : -
      - اسم الاختبار:

خطأ الإحساس بالتنويع الزمن لـ ٤ ( ٤ × ٥٠ ) متر متنوع . *

ه الغوض منه:

قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
  - ساعة إيقاف
- همام سباحة بطول ٥٥متر.
  - وصف الأداء :
- يؤدى السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع وتفيير نوع السباحة كل ٥٠ متر ، من دفع حائط الحمام بأقصى سرعة ، مع راحة بينية (٥) دقائق ، ويسجل زمن كل ٥٠ متر ، لتكون الأزمنة المسجلة أفضل زمن للسباح وقت إجراء الإختبار لكل من طرق سباحة الدولفن ، والظهر ، الصدر ، والزحف على البطن ، عند سباحة مسافة ، ٥ متر من دفع حائط الحمام .
- يحسب الزمن المطلوب تحقيقه بكل طريقة سباحة إذا قام السباح بالسباحة لتسجل ٩٥٪، ٧٥٪ ٩٠٪، ٩٠٪ ، ٥٠٪ من أفضل زمن ، والسابق تحديده ، عقادير ٥٪، ٢٥٪ ، ١٠٪ ، ٢٠٪ على الترتيب (٣٨ : ١٠٤ ١٠٦) .

الاختبار من تصنيم الباحث

- يقوم السباح بالسباحة بطريقة الدولفن ، محاولاً سباحة ٤ × ٥ متر تنويع الأزمنة ، التي يراعبي تسجيلها في كل مرة دفعة الترتيب ٩٥٪ ، ٧٥٪ ، ٩٠٪ ، والخسوب من أفضل زمن تم تسجيله سائفاً . ويحسب في كل مرة الفارق بين الزمن المحسوب ، والزمن الذي سجله السباح لتحقيق النسب المشار اليها على الترتيب .
  - ه تكرار الخطوة السابقة باستخدام طريقة سباحة الظهر ثه سباحة الصدر ثم سباحة الزحف على البض

#### • حساب درجة الأختبار:

- تجمع الفروق الستة عشر بين الأزمنة المحسوبة والأرمة المسجلة للسباح ، بصرف النظر عن الإشارة ، ي ،
   لتكون بذلك درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة ، كلما كانت درجة السباح المحير أفضل .
    - اختبار رقم (۷) : -
      - اسم الاختبار:

تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة . .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

حمام سباحة بطول ٥٠متر .

- وصف الأداء:
- يؤدى السباح الإختبار بمفرده .
- يقوم السباح بسباحة ٤ × ، ٥ متر متنوع ، من دفع حائط الحمام بأقصى سبرعة ، مع راحمة بينية ( ٥ ) دقائق ، مع تغيير طريقة السباحة كل ، ٥ متر ، ويقوم المحكم بحصر عدد ضربات الذراعين خلال قطع السباح لكل ، ٥ متر ومع تسجيل عدد الضربات المستخدمة بكل طريقة من طرق السباحة فى قطع مسافة الله ، ٥ متر بالسرعة القصوى ، ويكون قد تحدد العدد الأقصى للضربات باستخدام كل طريقة من طرق السباحة لمسافة ، ٥ متر ( على أن تعد ضربات طريقتى الدولفن والصدر بالذراعين معاً ، وتعد ضربات طريقتى الظهر والزحف على البطن بالضوبة بالذراع الواحد ) .
- عاول السباح سباحة ٣ × ٥٠ متر مع راحة بينية دقيقة واحدة بكل طريقة من طرق السباحة الاربعة ، مع
   الالتزام بعدد ضربات للذراعين يقل ضربتين عن العدد الاقصى ، عند تنفيذ طريقتى سباحة الدولفن

[&]quot; الاحتبار من تصميم الباحث .

والصدر ، وبما يقل أربع ضربات عن العدد الأقصى عند تنفيذ طريقتي سباحة الظهر والزحف على البطن .

يحسب الفارق بين عدد الضربات المطلوب الالتزام به لكل ٥٠ متر والعدد الفعلى لعدد الضربات الذي تم
 عند قطع مسافة الـ ٥٠ متر .

#### • حساب درجة الأختبار:

- تجمع الفروق الاثنى عشر بين عدد الضربات المطلوب والعدد الفعلى المستخدم ، بصرف النظر عن الإشارة ( ± ) ، لتكون بذلك درجة المختبر .
  - كما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس بتوقيت الأداء أو خلال السباحة .
    - − اختبار رقم (۸) : −
      - اسم الاختبار:

تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة .'

• الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

حمام سباحة بطول ٥٥ متر.

- وصف الأداء:
- يؤدى السباح الإختبار بمفرده .
- يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع من دفع حائط الحمام بأقصى مسرعة ، مع راحة بينية (٥) دقائق ، مع تغيير طريقة السباحة كل ٥٠ متر ، ويقوم المحكم بحصر عدد ضربات الذراعين خلال قطع السباح لكل ٥٠ متر ، ومع تسجيل عدد الضربات المستخدمة بكل طريقة من طرق السباحة فى قطع مسافة الد ٥٠ متر بالسرعة القصوى ، يكون قد تحدد العدد الأقصى للضربات باستخدام كل طريقة من طرق السباحة لمسافة ٥٠ متر (على أن تعد ضربات طريقتى الدولفن والصدر بالذراعين معاً ، وتعد ضربات طريقتى اللولفن والصدر بالذراعين معاً ، وتعد ضربات طريقتى الظهر والزحف على البطن بالضربة بالذراع الواحد ).
- يحاول السباح سباحة ٣ × ٥٠ متر مع راحة بينية دقيقة واحدة بكل طريقة على حدة من طرق السباحة الأربعة ، مع الالتزام بعدد ضربات للذراعين يقل ضربتين عن العدد الاقصى ، مع تنفيذ طريقتى سباحة الدولفن والصدر بمقدار ضربة واحدة لله ٥٠ متر الاولى وثلاث ضربات لله ٥٠ متر الثانية ، وضربتين لله ٥٠ متر الثائة ، وبما يقل عن العدد الاقصى ، عند تنفيذ طريقتى سباحة الظهر والزحف على البطن

[.] الإختبار من تصعبه الساحث .

بمقدار ضربتين للـ • ٥متر الاولى ، وستة ضربات للـ • ٥ متر الثانية ، وأربع ضربات للـ • ٥ متر الثالثة .

• يحسب الفارق بين عدد الضربات المطلوب لكل ٥٠ متر والعدد الفعلى لعدد الضربات الذى استخدمه السباح في قطع مسافة الـ ٥٠ متر .

#### • حساب درجة الأختبار:

- تجمع الفروق الإثنى عشر بين عدد الضربات المطلوب والعدد الفعلى المستخدم ، بصرف المظر عن الاشارة ( ± ) ، لتكون بذلك درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .
    - اختبار رقم (٩) : -
      - اسم الاختبار:

تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة ."

ه الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .

الأدوات المستخدمة

حمام سباحة بطول ٥٥متر.

- وصف الأداء :
- يؤدى السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥ متر متنوع ، من دفع حائط الحمام بأقصى سبرعة ، مع راحة بيبة ( ٥ ) دقائق ، مع تغيير طريقة السباحة كل ٥ متر ، ويقوم المحكم بحصر عدد ضربات اللراعين خلال قطع السباح لكل ٥ متر ومع تسجيل عدد الضربات المستخدمة بكل طريقة من طرق السباحة في قطع مسافة الد ٥ متر بالسرعة القصوى ، يكون قد تحدد العدد الأقصى للضربات باستخدام كل طريقة من طرق السباحة لمسافة ٥ متر ( على أن تعد ضربات طريقتي اللولفن والصدر بالذراعين معاً ، وتعد صرسات طريقتي الظهر والزحف على البطن بالضربة بالذراع الواحد ).
- يحدد عدد من ضربات الذراعين بحيث يقل عن العدد الأقصى السابق تحديده بمقدار ضربتين مع طريقتى سباحة الدولفن والصدر ، وأربع ضربات مع طريقتى سباحة الظهر والزحف على البطن ، على أن يلتزم السباح بذلك العدد من الضربات في سباحة مسافات مختلفة أطوالها ٥٠ متر ، ٢٥ متر ، ٤٥ متر مع كل طريقة من طرق السباحة الأربعة .

[&]quot; الإحتبار من تصميم الباحث .

- يحسب الفارق بين عدد الضربات المطلوب الالتزام به في قطع كل مسافة بإستخدام كـل طريقـة مـن طـرق السباحة الأربعة ، والعدد الفعلى للضربات الذي قام بتنفيذه السباح .
  - . حساب درجة الأختبار:
- تجمع الفروق الإثنى عشر بين عدد الضربات المطلوب والعدد الفعلى المستخدم ، بصرف النظر عن الاشارة ( ع ) . لتكون بذلك درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .
    - اختبار رقم (۱۰): -
      - اسم الاختبار:

خطأ الاحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة . *

#### الغوض منه :

قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلي بمسافة الأداء خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة طوله أكبر من ٣٥ متر ، ولا توجد به أى علامات يمكن للسباح استخدامها في تحديد مسافة
   الـ ٢٥ متر .
  - شريط قياس .
    - وصف الأداء:
  - يؤدى السباح الاختبار بمفرده .
  - يقوم المحكم بوضع علامة ظاهرة للسباح على جانب حمام السباحة ، تبعد ٢٥ متر عن حائط البداية .
- يقوم المختبر بدفع حائط الحمام ، والسباحة بطريقة الدولفين للمسافة التي يقدر على أنها تبعد ٢٥ متر عن حائط البداية ليقف في الماء عندها .
- يكور السباح ما سبق ثلاث مرات ومع استخدام كل طريقة من طرق السباحة الثلاث الأخسرى ، ويحسب في كل مرة الفارق لأقرب متر ، بين النقطة التي قام السباح بالوقوف عندها في الماء والعلامة التي تحدد مسافة اله ٢٥ متر .
  - حساب درجة الأختبار:
  - تجمع الفروق الأربعة بين نقطة انتهاء المسافة الحقيقية للـ ٢٥ مئر ، والنقطة التي يقف عندها السباح في
     الماء بصرف النظر عن الاشارة ( ±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .

[·] الإختبار من تصميم الماحث .

- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بمسافة الاداء خلال السباحة .
  - اختبار رقم (۱۱) : -
    - اسم الاختبار:

خطأ الاحساس بمسافة أقل من ٢٥ منز سباحة .*

#### ه الغوض منه:

قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الأداء خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة طوله أكبر من ٣٥ متر ، ولا توجد به أى علامات يمكن للسباح استخدامها في تحديد مسافة الد ٢٥ متر .
  - شريط قياس.

### • وصف الأداء:

- ه يؤدى السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم المحكم بوضع علامة غير ظاهرة للسباح وعلى جانب حمام السباحة ، تبعد ٧٥ متر عن حاتط المدابة
- و يكرر السباح ما سبق ثلاث مرات باستخدام الشلاث طرق الأخرى ، ويحسب فى كل مرة الفرق سين
   المسافة الحقيقية والمسافة التى توقع السباح أنه قطعها ، مع كل طريقة من طرق السباحة .
  - ملحوظة : تعاد أى محاولة قام فيها السباح بسباحة مسافة أكبر من ٢٥ متر .
    - حساب درجة الأختبار:
- تجمع الفروق الأربعة بين نقطة انتهاء المسافة الحقيقية والمسافة التي توقع السباح أنه قطعها بصرف المظر
   عن الاشارة ( ±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بمسافة الأداء خلال السحة
  - اختبار رقم (۱۲) : -
    - اسم الاختبار:

خطأ الاحساس عسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .*

• الغرض منه :

و الاختبار من تصميم الباحث .

قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الأداء خلال السباحة .

### الأدوات المستخدمة

- حمام سباحة لا يقل عن ٥٠ متر ، ولا توجد به أى علامات يمكن للسباح استخدامها في تحديد مسافة الـ ٢٥ متر .
  - شريط قياس.

### • وصف الأداء:

- يؤدى السباح الاختبار بمفرده .
- و يقوم المحكم بوضع علامة غير ظاهرة للسباح وعلى جانب همام السباحة ، تبعد ٢٥ متر عن حانط البداية .
- يقوم المختبر بدفع حائط الحمام ، والسباحة بطريقة الدولفين لمسافة أكبر من ٢٥ متر عن حائط البداية ثم يقف في الماء عند أى نقطة داخل هذه المسافة ، ويسأل السباح عن تقديره للمسافة التي قطعها .
- يكرر السباح ما سبق ثلاث مرات باستخدام الشلاث طرق الأخرى ، ويحسب في كل مرة الفرق بي المسافة الحقيقية والمسافة التي توقع السباح أنه قطعها ، مع كل طريقة من طرق السباحة .
  - ملحوظة : تعاد أى محاولة قام بها السباح بسباحة مسافة أقل من ٢٥ متر .

### • حساب درجة الأختبار:

- تجمع الفروق الأربعة بين المسافة الحقيقية والمسافة التي توقع السباح أنه قطعها بصرف النظر عن الاشارة ( ±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بمسافة الاداء خلال الساحة .

### – اختبار رقم (۱۳) : **–**

• اسم الاختبار:

درجة الإنحراف في سباحة الدولفن . *

الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- - نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود ( لعزل حاسة البصر )

[&]quot; الإختيار من تصميم الباحث .

- ه شريط قياس.
  - وصف الأداء:
- يقف السباح فوق مكعب البداية مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود ، ثم يقوم بوثبة البداية والسباحة بطريقة الدولفن ، محاولاً لمس حائط النهاية أسفل علامة منتصف الحارة ، ويقاس البعد بين مكان اللمس وأسفل علامة منتصف الحارة بالمتر واجزائه .
- اذا لمس السباح أى من الحبلين المحدين للحارة ، يضاف مقدار ١,٧٥ متر ( بعد منتصف عرض الحارة عن الحبلين المحددين لها ) الى درجة السباح ، وذلك عن كل مرة يلمس فيها اى من الحبلين .
  - حساب درجة الأختبار:
- يجمع مقدار الفارق بين مكان لمس السباح لحائط النهاية وأسفل العلامة المحددة لمنتصف عرض الحارة ، بالإضافة إلى المقادير المحسوبة عن مرات ملامسة السباح للحبلين المحدديين للحارة ، وليكون المجموع هو درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .
    - اختبار رقم (١٤) : -
      - اسم الاختبار :

درجة الإنحراف في سباحة الظهر من دفع حالط الحمام ."

الغوض منه :

قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- - نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود ( لعزل حاسة البصر )
    - شريط قياس.
      - وصف الأداء:
- ومواجهاً بالظهر لإتجاه السباحة ، ثم يقوم بدفع الحائط والسباحة بطريقة الظهر ، محاولاً لمس حائط النهاية اسفل علامة منتصف الحارة ، ويقاس البعد بين مكان اللمس وأسفل علامة منتصف الحارة بالمتر واجزانه .

[·] الإختبار من تصميم الباحث .

- اذا لمس السباح أى من الحبلين المحدين للحارة ، يضاف مقدار ١,٧٥ متر ( بعد منتصف عوض الحارة عن أى من الحبلين أى من الحبلين .
  - حساب درجة الأختبار:
- يجمع مقدار الفارق بين مكان لمس السباح لحائط النهاية وأسفل العلامة انحددة لمنتصف عرض الحارة.
   بالإضافة إلى المقادير المحسوبة عن موات ملامسة السباح للحبلين المحددين للحارة، وليكون المحموع هو درجة المحتبر.
  - كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بالإتجاه خلال السباحة .
    - اختبار رقم (۱۵) : -
    - اسم الاختبار :
    - درجة الإنحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام. *
    - الغرض منه :
       قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالإتجاه خلال السباحة .
      - الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ، ٥٥ستر ، وتوضع على حائطى بداية ونهاية الحارة علامة عند
   منتصف عرض الحارة .
  - نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود ( لعزل حاسة البصر )
    - شريط قياس.
      - وصف الأداء :
- يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود ، داخل الماء وبمنتصف عرض الحارة ، ومواجهاً بالصدر لإتجاه السباحة ، ثم يقوم بدفع الحائط والسباحة بطريقة الصدر ، محاولاً لمس حائط النهاية أسفل علامة منتصف الحارة ، ويقاس البعد بين مكان اللمس وأسفل علامة منتصف الحارة بالمتر وأجزائه .
- اذا لمس السباح أى من الحبلين المحدين للحارة ، ويضاف مقدار ١,٧٥ متر ( بعد منتصف عرض الحارة
   عن أى من الحبلين المحددين لها ) إلى درجة السباح ، وذلك عن كل مرة يلمس فيها أى من الحبلين .
  - حساب درجة الأختبار:
- يجمع مقدار الفارق بين مكان لمس السباح لحائط النهاية واسقل العلامة المحددة لمنتصف عرض الحارة ،
   بالإضافة إلى المقادير المحسوبة عن مرات ملامسة السباح للحبلين المحدين للحارة ، وليكون المجموع هو

[·] الاختبار من تصميم الباحث .

درجة المختبر .

- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة .
  - اختبار رقم (١٦) : -
    - اسم الاختبار:

درجة الإنحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس الخركي العضلي بالإتجاه خلال السباحة .

- . الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من همام سباحة طوله ٥ مستر ، وتوضع على حائطى بداية ونهاية الحارة علامة عند منتصف عرض الحارة .
  - نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود ( لعزل حاسة البصر )
    - شريط قياس.
      - وصف الأداء:
- يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود ، داخل الماء وبمنتصف عرض الحسارة ، ومواجهاً بالظهر لإتجاه السباحة ، ثم يقوم بدفع الحائط والسباحة بطريقة الزحف على البطن ، محاولاً لمس حائط النهاية أسفل علامة منتصف الحارة ، ويقاس البعد بين مكان اللمس وأسفل علامة منتصف الحارة بالمتر وأجزائه .
- اذا لمس السباح أى من الحبلين المحددين للحارة ، ويضاف مقدار ١,٧٥ متر ( بعد منتصف عرص 'لحارة عن أى من الحبلين المحددين لها ) إلى درجة السباح ، وذلك عن كل مرة يلمس فيها أى من الحبلين .
  - حساب درجة الأختبار:
- يجمع مقدار الفارق بين مكان لمس السباح لحائط النهاية وأسفل العلامة المحددة لمنتصف عرض الحارة ، بالإضافة إلى المقادير المحسوبة عن مرات ملامسة السباح للحبلين المحددين للحارة ، ليكون المجموع هو درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة .
    - اختبار رقم (۱۷): -
      - اسم الاختبار:

درجة الإنحراف في سباحة المتنوع من الوقوف في الماء . *

__

[·] الإختبار من تصميم الباحث .

#### الغرض منه:

قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالإتجاه خلال السباحة .

#### • الأدوات المستخدمة

- حارة بين حبلين من همام سباحة طوله أكبر من ٣٥ متر ، وتوضع على حمائط المهاية علامة عمد منتصف
   عرض الحارة .
  - . نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود ( لعزل حاسة البصر )
    - شريط قياس .

### • وصف الأداء:

- يقف السباح في الماء في منتصف الحارة ، وعلى بعد ٢٥ متر من حائط النهاية ، وينظر إلى علامة منتصف عرض الحارة على حائط النهاية ، ثم يواجه بالصدر أو الظهر عكس اتجاه السباحة ، وفق طريقة السدحة المستخدمة .
- يقوم السباح بارتداء النظارة المطلبة باللون الأسود ، ثم الدوران من الوقسوف في الماء نصف دورة . ليسه السباحة في إتجاه حائط النهاية بطريقة الدولفن ، محاولاً لمن العلامة على الحائط ، ويقاس البعد بين مكت اللمس بالمتر والعلامة بالمتر , اجزائه .
  - يكرر السباح ما سبق ثلاث مرات ، كل مرة باستخدام طريقة من طرق السباحة الثلاث الأخرى .
- اذا لمس السباح أى من الحبلين المحددين للحارة فى أى محاولة ، يضاف مقدار ١,٧٥ مـــر ( بعد منتصف عرض الحارة عن اى من الحبلين المحددين لها ) الى درجة السباح ، وذلك عــن كــل مـرة يلمــس فيها أى مـــ الحبلين .

## • حساب درجة الأختبار:

- يجمع مقدار الفروق الأربعة بين مكان لمس السباح لخاتط النهاية وأسفل العلامة انحددة لمنتصف عرض الحارة ، مضافاً إليها المقادير المحسوبة عن مرات ملامسة السباح للحبلين المحددين للحارة ، في جميع المحاولات الأربعة ، وليكون المجموع هو درجة المحتبر .
  - كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة .

### اختبار رقم (۱۸) : -

• اسم الاختبار:

درجة الإنحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران . "

^{* (}حدر م نصب لاحث .

#### • الغرض منه:

قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالإتجاه خلال السياحة

### • الأدوات المستخدمة

- - نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود ( لعزل حاسة البصر )
    - ه شريط قياس.

### • وصف الأداء:

- يرتدى السباح النظارة المطلية باللون الأسود ،ويقوم باداء أربعة محاولات للسباحة للمس حائط النهاية أسفل علامة منتصف عرض الحارة ، وتبدأ المحاولة الأولى من أداء السباح للبدء ثم سباحة الدولفن حتى لمس حائط النهاية ، بينما تبدأ المحاولات الثلاث الأخيرة من وقوف السباح في الماء في مواجهة علامة منتصف الحارة على حائط البداية وفي محاذاة العلامة المحددة لبعد الد (٥) متر في حائط البداية ، ويقوم السباح في المحاولة الثانية بالإقتراب الى الحائط مستخدماً سباحة الدولفن ثم الدوران لأداء سباحة الظهر تحتى لمس حائط النهاية ، ويقوم السباح في المحاولة الثالثة بالإقتراب الى الحائط مستخدماً سباحة الظهر تم الدوران لأداء سباحة الصدر حتى اللمس ، ويقوم في المحاولة الرابعة بالاقتراب إلى الحائط مستخدماً سباحة الطهر ثم الدوران لأداء سباحة الزحف على البطن حتى اللمس .
- فى كل محاولة من المحاولات الاربعة السابقة ، يقاس البعد بين مكان اللمس وعلامة منتصف عرض الحارة بالمتز وأجزائه ، بالإضافة الى إضافة مقدار ١,٧٥ مـ ز ربعد منتصف عرض الحارة عن أى من الحلين المحدين لها ) عن كل مرة يلمس فيها السباح أى من الحبلين المحدين للحارة .

### • حساب درجة الأختبار:

- يجمع الفروق بين أماكن لمس السباح لحائط النهاية وأسفل العلامة المحددة لمنتصف عرض الحارة ، مضافأ
   اليها المقادير المحسوبة عن مرات ملامسة السباح للحبلين المحددين للحارة ، فسى جميع المحاولات الأربعة ،
   ليكون المجموع هو درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السياحة .

### - اختبار رقم (۱۹): -

اسم الاختبار:

سباحة الدولفن مع تنويع عدد ضريات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين . *

#### الغرض منه :

قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

#### . الأدوات المستخدمة

- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥متر .
  - ساعة ايقاف.

### • وصف الأداء:

- يؤدى السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥ مـ بطريقة الدولفين ، ولكن مـع تغيير عـدد ضربات الرجلين المؤداة مع كل ضربة بالذراعين ، بحيث يـؤدى السباح عـدد ٢ ، ثـم ٣ ، ثـم ١ ، ثـم ٢ ضربة بالرجلين على الترتيب مع تتابع الذراعين ، ويستمر ذلك التغيير في تتابع عدد ضربات الرجلين مـع تتابع ضربات الذراعين حتى الإنتهاء من مسافة الـ ٥ متر .
- يراعى السباح خلال الأداء إظهار ضربات رجليه ، وإلا يعاد الأداء ، كما يسمح بثبات الذراعين عمد سطح الماء لحظياً لإكمال عدد ضربات الرجلين المطلوب مع كل ضربة بالذراعين .
- يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدوره إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط نهاية ال ٥ متر ، كما يقوم بملاحظة أداء عدد ضربات الرجلين التي يؤديها السباح مع كل ضربة بالذراعين ، ويصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاثة دقائق في حالة حدوث أي مخالفة لطريقة أداء الإختبار .
- يواعى قبل أداء الإختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنسح ٥ دقسائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو المطلوب .

### • حساب درجة الأختبار:

• تحسب درجة المختبر في أداء الإختبار بإستخدام المعادلة الآتية : -

[&]quot; الإختبار من تصميم الباحث .

ه ۵ متر

ه که سه دند بین بینه می چه نند سه مه ای

زمن أداء الاختبار ( بالثانية )

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

السرعة المطلقة لسباحة الدولفن ( بالمثر الآلية ) من دفع حائط الحمام

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السبحة .
  - اختبار رقم (۲۰): -
    - اسم الاختبار:

سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين. *

• الغرض منه:

قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ، دمتر .
  - و ساعة ايقاف.
- زعانف لليدين والقدمين ، مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .
  - وصف الأداء :
- يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ، ٥ متر بطريقة الدولفين ، مستخدماً زعانف اليدين والقدمين .
- يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إثسارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط نهاية الد ، ٥ متر .
  - حساب درجة الأختبار:
  - تحسب درجة المختبر في أداء الإختبار بإستخدام المعادلة الآتية : -

^{*} لاحتبار من تصميم الدحث .

٠,	 I	

زمن أداء الاختبار ( بالثانية )

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

السرعة المطلقة لسباحة الدولفن ( بالمتر ' ثانية )

من دفع حائط الحمام .

كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- اختبار رقم (۲۱) : -

• اسم الاختبار:

سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة . *

ه الغرض منه :

قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- . الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من همام سباحة طوله ٥ متر .
  - ساعة ايقاف.
    - وصف الأداء:
  - و يؤدى السباح الإختبار بمفرده .
- يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥ متر بطريقة سباحة الظهر ، ولكن مع تفيير تابع ضربات القراعين لتؤدى الذراع اليمنى ضربتان متتاليتان بينما الذراع اليسرى ثابتة بجانب الجسم ، ثم تزدى الذراع اليسرى ضربتان متتاليتان بينما الذراع اليمنى ثابتة يجانب الجسم ، ويستمر هذا التتابع بضربات الذراعين بنفس الرتيب ، بينما تؤدى ضربات الرجلين بالطريقة المعتادة .
- يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط نهاية ال ٥ متر ، كما يقوم بملاحظة تتابع ضربات اللراعين بطريقة الأداء المطلوبة ، ويصدر المحكم فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاث دقائق .
  - حساب درجة الأختبار:
  - تحسب درجة المختبر في أداء الإختبار بإستخدام المعدلة الآتية : -

° الإختيار من تصعب الماحث .

۰ ۵ متر

زمن أداء الاختبار ( بالثانية )

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

السرعة المطلقة لسباحة الظهر( بالمتر / ثانية ) من دفع حائط الحمام .

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .
  - اختبار رقم (۲۲) : -
  - اسم الاختبار:

سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥مئر .
  - ساعة ايقاف.
- زعانف يدين وزعانف قدمين ، مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .
  - وصف الأداء :
- يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ، ٥ متر بطريقة سباحة الظهر ، مستخدماً زعانف البدين والقدمين .
- يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط نهاية الد ، ٥ متر .
  - حساب درجة الأختبار:
  - تحسب درجة المختبر في أداء الإختبار بإستخدام المعادلة الآتية : -

A 1.5

^{*} الإختبار من تصميم الباحث .

ه متر

_____

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

زمن أداء الاختبار ( بالثانية )

______

السرعة المطلقة لسباحة الظهر ( بالمتر / ثانية ؛ من دفع حائط الحمام .

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .
  - اختبار رقم (۲۳) : <del>--</del>
    - اسم الاختبار:

سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين . *

الغرض منه :

قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥متر .
  - ساعة ايقاف.
    - وصف الأداء:
  - و يؤدى السباح الإختبار بمفرده .
- يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥ متر بطريقة سباحة الصدر ، ولكن مع تغيير عدد ضربات اللزاعين المؤداة مع كل ضربة بالرجلين ، بحيث يـؤدى السباح عـدد ١ ، شم ٢ ، شم ٣ ، شم ٢ ، شم ١ ضربة بالذراعين على الترتيب مع تتابع ضربات الرجلين ، ويستمر ذلك التغيير في تتابع عـدد ضربات اللزاعين مع تتابع ضربات الرجلين حتى الإنتهاء من مسافة الد ٥٠ متر .
- يسمح بثبات الرجلين لحظياً لإكمال عدد ضربات اللواعين المطلوب مع كل ضربة بالرجلين .
- يقوم انحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، وحتى يلمس السباح حائط نهاية الد ، ٥ متر ، كما يقوم بملاحظة أداء عدد ضربات الذراعين التي يؤديها السباح مع كل صربة بالرجلين ، ويصدر المحكم في حالة حدوث أي مخالفة لطريقة أداء الإختبار تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاث دقائق .

" الإختبار من تصميم الباحث .

- يراعى قبل أداء الاختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنسح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .
  - حساب درجة الأختبار:
  - تحسب درجة المختبر في الإختبار بإستخدام المعادلة الآتية : -

، ە بىز

زمن أداء الاختبار ( بالثانية )

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

السرعة المطلقة لسباحة الصدر ( بالمتر / ثابة ) من دفع حائط الحمام .

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .
  - اختبار رقم (۲٤) : -
    - اسم الاختبار:

سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين ."

- الغرض منه :
- قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .
  - الأدوات المستخدمة :
  - حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠مر .
    - ساعة ايقاف.
- وسادة طفو ، مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .
  - وصف الأداء:
  - يؤدى السباح الإختبار بمفرده .
- و يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الصدر ، ولكن مع الاحتفاظ بوسادة طفو بين الفخذين طوال مسافة الإختبار .
- يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، وحتى يلمس السباح حاتط نهاية الـ • ٥ متر ، كما يقوم بملاحظة دوام الإحتفاظ بوسادة الطفو بين الفخذين طوال الأداء ، وفي حالة

[·] الإختبار من تصميم الباحث .

إنقلاب وسادة الطفو من بين الفخذين ، يصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاث دقانق.

- و يراعى قبل أداء الاختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة
   الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .
  - حساب درجة الأختبار:
  - تحسب درجة المختبر في الإختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

۰ ه متر	
زمن أداء الاختبار ( بالثانية )	لقدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم
السرعة المطلقة لسباحة الصدر ( بالمتر / ثانية	
من دفع حائط الحمام .	

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة
  - اختبار رقم (۲۵) : -
    - اسم الاختبار:

سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة . "

ه الغرض منه :

قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة :
- حارة بين حبلين من همام سباحة طوله ٥متر .
  - ساعة ايقاف.
    - وصف الأداء:
  - يؤدى السباح الإختبار بمفرده .
- يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥ متر بطريقة مباحة الزحف على البطن ، ولكن مع تغيير تتابع ضربات الذراعين لتؤدى اللراع اليمنى ضربتان متالتان بينما الذراع اليسرى ثابتة بجانب الجسم ويأخذ النفس من الجانب الأيسر ، ثم تؤدى الذراع اليسرى ضربتان متتاليتان ، بينما الذراع اليمنى ثابتة بجانب الجسم ، ويأخذ النفس من الجانب الأيمن ، ويستمر هذا التتابع لضربات الذراعين بنفس الرتب ،

[&]quot; الإختبار من تصميم الناحث .

بينما تؤدى الرجلين الطريقة المعتادة .

- يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، وحتى يلمس السباح حائط نهاية الد ، ٥ متر ، كما يقوم بملاحظة تتابع ضربات الذراعين بطريقة الأداء المطلوبة ، ويصدر المحكم فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاث دقائق .
- و يراعى قبل أداء الاختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، وعنت ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة
   الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .
  - حساب درجة الأختبار:
  - أي تحسب درجة المختبر في الإختبار بإستخدام المعادلة الآتية : -

، ۵ متر	
زمن أداء الاختبار ( بالثانية )	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم
· ob / to bloom bank on a	

السرعة المطلقة لسباحة الظهر ( بالمتر / ثانية ) من دفع حائط الحمام .

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .
  - اختبار رقم (۲٦) : -
    - اسم الاختبار:

سباحة الزحف على البطن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .

الغرض منه :

قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠منر .
  - ساعة ايقاف .
- زعانف يدين وزعانف قدمين ، مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .
  - وصف الأداء:
- يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الزحف على البطن ، مستخدماً زعانف

^{*} الإختبار من تصميم الباحث .

اليدين والقدمين.

- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط نهاية الـ ٥ متر .
  - حساب درجة الأختبار:
  - تحسب درجة المختبر في أداء الإختبار بإستخدام المعادلة الآتية : -

، ۾ متر

_____

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم زمن أداء الاختبار ( بالثانية )

______

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن ( بالمتر / ثانية ) من دفع حائط الحمام .

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .
  - اختبار رقم (۲۷) : -
    - اسم الاختبار:

٤ × ٠ ٥ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين. •

• الغرض منه :

قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥ متر .
  - ساعة ايقاف.
    - وصف الأداء:
  - يؤدى السباح الإختبار بمفرده .
- يقوم السباح بأداء سباحة ٤ × ٥ متر بأربع طرق للسباحة من دفع الحائط ، بحيث يتم فى الـ ٥ متر الأولى سباحة الدولفين على أن تؤدى ضربات الذراعين بتابع ضربتين تماثليتين متاليتين بالذراعين ، ثم ثلاث ضربات بالذراع اليمنى فقط مع تثبيت الذراع اليمنى بجانب الجسم ، ثم بنقس الأسلوب تؤدى أربع ضربات بالذراع اليمنى بجانب الجسم ، ثم بنقس الأسلوب تؤدى أربع ضربات بالذراع اليمنى ثم أربع ضربات بالذراع اليسرى ، ثم ثلاثة بالذراع اليمنى ثم شربنان

" الاختبار من تصميم الباحث .

تماثليتان بالذراعين ، ويستمر هذا التتابع السابق لضربات الذراعين حتى الإنتهاء من مسافة الإختبـار ، أمـا ضربات الرجلين وحركة التنفس فيتم أدائها بالتتابع المعتاد .

وتكون الـ • ٥ متر الثاتية لسباحة الظهر ، بأن تؤدى ضربات الذراعين بتتابع ضربة واحدة بالذراع اليمنى ، ثم ضربة واحدة تماثلية بالذراعين معاً ، ثم ضربة واحدة بالذراع يسرى ، ثم ضربة واحدة تماثلية بالذراعين ، ويستمر التنابع السابق حتى الإنتهاء مسن مسافة الإحتبار ، أما ضربات الرجلين فيشم أدانها مالطريقة المعتادة.

وتكون الـ ٥٠ الثالثة لسباحة الصدر على أن تؤدى ضربات الذراعين بالتتابع السابق في سباحة الدولفين . بينما تتم ضربات الرجلين ويؤدى التنفس بالطريقة المعتادة .

وتكون الده مر الرابعة والأخيرة لسباحة الزحف على البطن على أن تؤدى ضربات الذراعين بتنابع ضربة بالذراع اليمنى مع ثبات اليمنى عند سطح الماء ، ثم ضربة بالذراع اليسرى مع ثبات اليمنى عند سطح الماء ، وبنفس الطريقة تؤدى ضربتين بالذراع اليمنى ثم ضربتين بالذراع اليسرى ، ثم ثلاث ضربات باليمنى يليها ثلاث ضربات باليسرى ، ثم ضربتين باليمنى فضربتين باليسرى ثم ضربة واحدة باليمنى يتبعها ضربة واحدة باليمنى التنابع السابق لضربات الذراعين حتى الانتهاء من مسافة الاختبار ، أما ضربات الرجلين فتؤدى بالطريقة المعتادة ، ويتم التعس من على الجانب العكسى للذراع المتحركة .

- يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن كل ٥ مـــ من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط نهاية ال ٥ مــ يكم يقوم بملاحظة تتابع ضربات الذراعين المطلوب تنفيذها ، وطريقة الأداء المطلوبة لكل سباحة ، ويصدر المحكم في حالة حدوث أي خالفة لطريقة الأداء المطلوبة ، تعليماته للسباح بإعادة أداء أي ٥ متر بعد راحة بينية قدرها ثلاث دقائق .
- و يراعى قبل أداء الاختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، وعسح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة
   الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .
  - حساب درجة الأختبار :
  - تحسب درجة المختبر في أداء كل ٥ منر من الاربعة بإستخدام المعادلة الآتية : -

مز	٥	•		

___________

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم في أحد أجزاء الاختبار

زمن أداء الـ • ٥متر ( بالثانية ) : -------:

لسرعة المطلقة لطريقة السباحة المستخدمة في أداء الـ ، ٥ متر ( بالمتر / ثانية ) من دفع حائط الحمام .

- يعتبر مجموع نتيجة تطبيق المعادلة السابقة على أجزاء الإختبار الأربعة ، هي درجة المختبر في أداء الإختبار .
- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم حلال السباحة .
  - اختبار رقم (۲۸) : -
    - اسم الاختبار:

سياحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية . *

الغرض منه :

قياس القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .

- . الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .
  - ساعة ايقاف.
    - وصف الأداء:
  - يؤدى السباح الإختبار بمفرده .
- ه يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الدولفن ، ولكن مع الإحتف ط ساراس
   باكملها ياستمرار أسفل سطح الماء لثلاث ضربات متالية باللراعين ، وأداء حركة التنفس في الضربة الرابعة
- يقوم انحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط بهية الد . ومتر ، كما يقوم بملاحظة تواجد الرأس بأكملها أسفل سطح الماء لثلاث ضربات بالذراعين ثم التنفسس في الضربة الرابعة ، ويصدر تعليماته للسباح بإعادة الأداء ر بعد راحة ثلاث دقائق في حالة حدوث أي كالفة لطريقة أداء الإختبار .
  - حساب درجة الأختبار:
  - تحسب درجة المختبر في أداء الإختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

^{*} لاحتار من تصميم الناحث .

ه ۵ مخ

____

زمن أداء الإختبار ( بالثانية )

القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة

السرعة المطلقة لطريقة سباحة الدولفن ربالمتر ' ثانية )

من دفع حائط الحمام.

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركى خلال السباحة .
  - اختبار رقم (۲۹) : -
    - اسم الاختبار:

سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية . *

• الغوض منه:

قياس القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥ متر .
  - ساعة ايقاف.
    - وصف الأداء:
  - و يؤدى السباح الإختبار بمفرده.
- يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ، ٥ متر بطريقة سباحة الظهر ، ولكن تؤدى الذراعين حركات تبادلية أماماً أسفل خارج الماء ليتبادل إصبعى الخنصر لمس سطح الماء أعلى الجسم ، وبجانب الجسم ، بينما يتلامس الإبهامان أمام الجسم .

يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط نهاية الله ومتر ، مع ملاحظة ملامسة إصبعى الخنصر لسطح الماء ، وتلامس إصبعى الإبهام لبعضهما أمام الجسم ، وفي حالة حدوث أي مخالفة لطريقة أداء الإختبار يصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء معدراحة ثلاثة دقائق .

- يراعى قبل أداء الاختبار أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على طريقة الأداء .
  - حساب درجة الأختبار:

^{*} الإختبار من تصميم الباحث .

• تحسب درجة المختبر في أداء الإختبار بإستخدام المعادلة الآتية : -

۰۵ م<del>ر</del> -----------

زمن أداء الإختبار (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة

السرعة المطلقة لسباحة الظهر ( بالمتر / ثانية ) من دفع حائط الحمام .

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركى خلال السباحة .
  - اختبار رقم (۳۰) : -
    - اسم الاختبار:

سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية . *

ه الغرض منه:

قياس القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥متر .
  - ساعة ايقاف.
    - وصف الأداء:
  - يؤدى السباح الإختبار بمفرده .
- يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ، ٥ متر بطريقة سباحة الصدر ، ولكن مع الاحتفاظ بالرأس بأكملها باستمرار أسفل سطح الماء لثلاث ضربات متنالية بالفراعين ، وأداء حركة التنفس في الضربة الرابعة .
- يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط نهاية الـ ، همتر ، كما يقوم بملاحظة تواجد الرأس بأكملها أسفل سطح الماء طوال أداء الشلاث ضربات بالذراعين ثم التنفس في الضربة الرابعة ، ويصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأدا بعد راحة ثلاثة دقائق في حالة حدوث أي مخالفة لطريقة أداء الإختبار .
  - حساب درجة الإختبار:

[&]quot; الاحتبار من تصميم الباحث .

تحسب درجة المختبر في أداء الإختبار بإستخدام المعادلة الآتية : -

ه ۵ متر

بے <u>ہے ہے ہے۔ ہے بہ سے بہ بہ ہے۔</u>

القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة في زمن أداء الإختبار ( بالثانية )

------

السرعة المطلقة لسباحة الصدر ( بالمتر / ثانية ) من دفع حائط الحمام .

- كلما زادت الدرجة . كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركى خلال السباحة .
  - اختبار رقم (۳۱) : <del>–</del>
    - ه اسم الاختبار:

سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط ياحدى الذراعين . *

الغرض منه :

قياس القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥متر .
  - ساعة ايقاف.

### • وصف الأداء:

- يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٢ × ٥ متر بطريقة سباحة الزحف على البطن ، حيث يقوم في الد ٥ متر الأولى بأداء ضربات الذراع اليمنى كالمعتاد بينما تقوم الذراع اليسرى مع كل ضربة كالملة بالذراع اليمنى ، بأداء نصف الحركة الرجوعية فقط للمس ابهام اليد اليسرى الأسفل إبط الذراع اليسرى ، ثم مد هذه الذراع ليلمس الإبهام لباس البحر ، كما تؤدى حركة التنفس مع جانب الذراع اليسرى ، ويستمر ذلك الأداء حتى لمس السباح لحائط نهاية الد ٥ متر ، ولحى الد ٥ متر الثانية يعكس الأداء الحركي للذراعين ، وحركة التنفس .
  - يراعي السباح خلال الأداء إظهار ملامسة الإبهام لأسفل الإبط وللباس البحر ، وإلا يعاد الأداء .
- يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن لكل ٥ متر تؤدى بالطريقة الصحيحة ، من لحظة صدور إشارة البدء ، وحتى يلمس السباح حائط نهاية الـ ٥ متر ، كما يقوم بملاحظة صحة الأداء ، ولحى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار ، يصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاث دقائق

^{*} الإختبار من تصميم الباحث .

- يراعى قبل أداء الاختبار أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنسع ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .
  - حساب درجة الأختبار:
  - تحسب درجة المختبر في أداء كل ٥٠ منز المعادلة الأتية : -

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن ( بالمرّ / ثانية ) من دفع حائط الحمام .

- يعتبر مجموع نتيجتي تطبيق المعادلة السابقة على جزئي الإختبار هي درجة المختبر في الإختبار .
  - كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركي خلال السباحة .
    - اختبار رقم (٣٢) : -
      - اسم الاختبار:

سباحة ٤ × . ٥ متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس

الغرض منه :

قياس القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥ ٥متر .
  - ساعة ايقاف.
- كوب من البلاستيك مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .
  - وصف الأداء:
  - و يؤدى السباح الإختبار بمفرده .
- يقوم السباح بأداء سباحة ٤ × ٥ متر بأربع طرق للسباحة من دفع الحائط ، بحيث يتم فى ال ٥ مـ و الأولى سباحة الدولفين على أن يحتفظ السباح بالرأس بأكملها أسفل سطح الماء لضربتين متتاليتين بالذراعين ، ثم يحتفظ بها بأكملها خارج سطح الماء لضربتين متتاليتين بالذراعين ، وتستمر حركة الرأس بنفس

ا الإختبار من تصميم الباحث .

الأسلوب حتى الانتهاء من اله ٥٠ متر الأولى .

وتكون الد • ٥ متر الثانية لسباحة الظهر، على أن يضع السباح فوق جبهته كوب من البلاستيك ليحافظ على اتزانه فوق الجبهة طوال سباحته لمسافة الد • ٥ متر واذا سقط الكوب يقوم السباح ياعادة وضعه فوق جبهته ، ويكمل السباحة بشرط أن يبدأ من نفس النقطة التي سقط عندها الكوب .

وتكون الـ . ٥ منر الثالثة لسباحة الصدر على أن تسؤدى حركات الرأس بنفس الطريقية السنابقة ذكرها لسباحة الدولفن .

وتكون الـ ٥٠ متر الرابعة والأخيرة لسباحة الزحف على البطن على أن تـؤدى حركـة التنفس إلى الجانب مع كل ضربة ذراع ، ومع مراعاة عدم ارتفاع مستوى العينين عن سطح الماء عند عودة الوجــه للمـاء بعــد حركة الرأس للتنفس من أى من الجانبين .

- يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن كل ٥٠ مــ من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط نهاية الد ٥٠ مـ ، كما يقوم بملاحظة الإشتراطات السابقة لصحة الأداء في كل ٥٠ مـ ، وفي حالة حدوث أي مخالفة لطريقة الأداء المطلوبة ، يصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة أداء أي ٥٠ متر بعد راحة بينية قدرها ثلاث دقائق .
- يراعى قبل أداء كل ٥ متر أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على طريقة الأداء للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .
  - حساب درجة الأختبار:
  - تحسب درجة المختبر في أداء كل ٥ متر من الأربعة باستخدام المعادلة الآتية : -

۰ ه مز

_____

في زمن أداء الـ ٥٠ متر ( بالثانية )

القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة في أحد أجزاء الإختبار

السرعة المطلقة لطريقة السباحة المستخدمة في أداء الـ ٥٠ متر ( بالمتر / ثانية ) من دفع حائط الحمام .

- يعتبر مجموع نتيجة تطبيق المعادلة السابقة على أجزاء الإختبار الأربعة هي درجات المختبر في أداء الإختبار.
  - كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركي خلال السباحة .
    - اختبار رقم (٣٣) : -
      - اسم الاختبار:

سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء . *

#### • الغرض منه:

قياس القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .

- . الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من همام سباحة طوله ٥متر .
  - ساعة ايقاف .

#### • وصف الأداء:

- يؤدى السباح الإختبار بمفرده .
- يقوم السباح بدفع حائط الحمام لسباحة ٢ × ٥ مـ تر ، تكون الـ ٥ مـ تر الأولى باستخدام ساحة الدولفن وتكون الـ ٥ مـ تر الأولى باستخدام مباحة الصدر ، وتؤدى ضربات الذراعين والرجلين المعتادة مع كلاً من السباحتين ، ولكن مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء كاملاً ، يحيث يكون مستوى ذقن السباح أعلى من سطح الماء طوال مسافة الـ ٥ مـ تر .
- يقوم الحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن كل ٥ مـ تر من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط نهاية ال ٥ مـ تما يقوم بملاحظة مستوى ذقن السباح طول أداء مسافة ال ٥ ويصدر تعليماته للسباح بإعادة أداء أى ٥ مـ تمنهما بعد راحة ثلاث دقائق ، في حالة حدوث أى محالفة لطريقة الأداء المطلوبة .
  - حساب درجة الأختبار:
  - تحسب درجة الإختبار في أداء كل من ٥٠ متر على حدة ياستخدام المعادلة الآتية : -

۵۰ متر

زمن أداء الـ ٥٠ متر ( بالثانية )

القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة

في أحد جزئي الإختبار

السرعة المطلقة لطريقة السباحة المستخدمة في أداء الـ ٥٥ متر ( بالمتر / ثانية ) من دفع حائط الحمام

- و يعتبر مجموع نتيجة تطبيق المعادلة السابقة على جزئى الاختمار هي درجة المختبر في أداء الإختبار.
  - كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركي خلال السباحة .

و الإختبار من تصميم الباحث .

- اختبار رقم (٣٤) : -
  - اسم الاختبار:

سباحة سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول المحور الطولى للجسم . *

#### الغرض منه :

قياس القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .

- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠متر.
  - ساعة ايقاف.

### • وصف الأداء:

- يؤدى السباح الإختبار بمفرده .
- يقوم السباح بسباحة ٢ × ٥٠ متر من دفع حائط الحمام ، ويؤدى فى ال ٥٠ مـــر الأولى سباحة الظهر ، على ان تثبت الذراع اليسرى ممدة أمام الكتف وتقوم الذراع اليمنى بأداء ضربتين كاملتين مع ملامسة إبهام اليد اليمنى لليد اليسرى فى كل ضربة ، ثم تتبادل الذراعان العمــل لأداء ضربتين كاملتين بالذراع اليسرى مع ملامسة إبهام اليد اليسرى لليلد اليمنى ، ويستمر هذا التبادل حتى يتم لمس حائط نهابة الد ٥٠ مو .
- ويؤدى في الـ ٥ متر الثانية مباحة الزحف على البطن ، على أن تقوم الندراع اليمنى بأداء ضربتين كاملتين بينما تثبت الذراع البسرى خلف الظهر ، ثم تتادل الذراعان العمل ، ويستمر هذا التبادل حتى يتم لمس حانط نهاية الـ ٥ متر .
- يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن كل ٥ متر من لحظة صدور إشارة البداية ، وحتى يلمس السباح حائط نهاية الله ٥ متر ، كما يقوم بملاحظة صحة الأداء في كل ٥ متر ، ويصدر تعليماته للسباح ياعادة أداء أي ٥ متر منهما بعد راحة ثلاث دقائق في حالة حدوث أي مخالفة لطريقة الأداء المطلوبة .
- يراعى قبل أداء كل ٥ متر أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء للتأكد من فهم السباح لم هو مطالب تنفيذه .
  - حساب درجة الأختبار:
  - تحسب درجة الإختبار في أداء كل ٥٠ متر باستخدام المعادلة الآتية : --

[·] الاختبار من تصميم الماحث .

	، متر	٠.	

زمن أداء الـ ٠ ه منز ( بالثانية ) = ------ القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة في أحد جزئي الإختبار

السرعة المطلقة لطريقة السباحة المستخدمة في أداء اله ٥٠ متر ( بالمتر / ثانية ) من دفع حائط الحمام.

- و يعتبر مجموع نتيجة تطبيق المعادلة السابقة على جزئى الاختبار هي درجة المختبر في أداء الإختبار.
  - كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركى خلال السباحة .
    - اختبار رقم (٣٥) : -
      - اسم الاختبار:

الوقوف بالقدم اليمني ( مستعرضاً ) على العارضة ( مع عزل حاسة البصر ) . *

الغوض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردي المتنوع.

- الأدوات المستخدمة
- جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرين سنتيمتر ، وطولها ستون سنتيمتر وسمكها ثلاثة سنتيمترات ( ٥٠ : ٤٣١ )
  - ساعة ايقاف.
  - نظارة ماء ذات عدسات مطلية باللون الأسود .

### • وصف الأداء:

- يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود فوق حافة العارضة بالقدم اليمنى ، على أن توضع القدم مستعرضة على العارضة ، ويضع المختبر القدم اليسسرى على اللوحة أو على الأرض ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع القدم اليسرى التى على الملوحة أو الأرض ، بحيث يرتكز على القدم اليمسى التى على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .
  - يؤدى الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .
- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة رفع القدم البسرى وحتى نزولها مرة أخرى وملامستها اللوحة أو
   الأرض.
  - للمخبر ثلاث محاولات مع راحة بينية دقيقة واحدة .

" الإختبار من تصميم الباحث .

- حساب درجة الإختبار:-
- يعتبر أفضل زمن مقاس للسباح في المحاولات الثلاث هو درجة المختبر في الاختبار .
- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركي العضلي بوضع السوازن الشابت خلال البدء لسباحة الفردي المتنوع .
  - اختبار رقم (٣٦) : -
    - اسم الاختبار:

الوقوف بالقدم اليسرى ( مستعرضاً ) على العارضة ( مع عزل حاسة البصر ) . *

#### ه الغرض منه:

قياس القدرة على الاحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردي متنوع .

- . الأدوات المستخدمة
- . يجهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرين سنتيمتر ، وطولها سنون سنتيمتر وسمكها ثلاثة سنتيمترات ( ٥١ : ٤٣١ )
  - ساعة ايقاف.
  - نظارة ماء ذات عدسات مطلية باللون الأسود .

#### وصف الأداء:

- يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود فوق العارضة بالقدم اليسرى ، على أن توضع القدم مستعرضة على العارضة ، ويضع المختبر القدم اليمنى على اللوحة أو على الأرض ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع القدم اليمنى التي على اللوحة أو الارض ، بحيث يرتكز على القدم اليسرى التي على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .
  - يؤدى الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .
- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة رفع القدم اليمني وحتى نزولها مرة أخرى وملامستها اللوحة أو الأرض.
  - للمختبر ثلاثة محاولات مع راحة بينية دقيقة واحدة .
    - حساب درجة الإختبار:-
  - يعتبر أفضل زمن مقاس للسباح في المحاولات الثلاث هو درجة المختبر في الاختبار .
    - كلما ذادت الدرجة ، كلما كانت درجة المختبر أفضل .
      - اختبار رقم (٣٧) : -

^{*} الاختبار من تصميم الماحث .

#### ه اسم الاختبار:

الوقوف بالقدمين ( مستعرضاً ) على العارضة ( مع عزل حاسة البصر ) .

#### الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردي المتنوع .

#### • الأدوات المستخدمة

- جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرين سنتيمتر ، وطولها ستون سنتيمتر ، وسمكها ثلاثة سنتيمترات ( ٥١ : ٤٣١ )
  - ساعة ايقاف.
  - نظارة ماء ذات عدسات مطلية باللون الأسود .

#### • وصف الأداء:

- يقف السباح مرتدياً النظارة المطلبة باللون الأسود فوق حافة العارضة بهاحدى القدمين ، ويضع القدم الأخرى على اللوحة أو على الارض ، وعند سماع اشارة البدء ، يقوم المختبر برفع القدم التي على اللوحة أو على العارضة بحيث تكون القدمين في وضع مستعرض على العارضة ، ويستمر الاتزان فوق العارضة لأطول وقت ممكن .
  - يؤدى الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .
- و يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة ملامسة القدمين للعارضة وحتى نزول أى منهما على اللوحة أو
   الأرض.
  - للمختبر ثلاثة محاولات مع راحة بينية دقيقة واحدة .
    - حساب درجة الإختبار:-
  - يعتبر أفضل زمن مقاس للسباح في المحاولات الثلاث هو درجة المحتبر في الاختبار .
- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الشابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع .
  - اختبار رقم (۳۸) : -
    - اسم الاختبار:

الوقوف بالقدم اليمني ( مستعرضاً ) على العارضة .

الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع .

#### • الأدوات المستخدمة:

- جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون سنتيمتر . وطوف ستون سنتيمتر وسمكها ثلاثة سنتيمترات .
  - ساعة إيقاف.

#### • وصف الأداء:

- يقف السباح فوق حافة العارضة بالقدم اليمنى ، على أن توضع القدم مستعرضة على العارضة ، ويضع المختبر القدم اليسرى على اللوحة أو على الأرض ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع القدم اليسرى مرتكزاً على القدم اليمنى التي على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .
  - و يؤدى الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .
  - يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة رفع القدم اليسرى وحتى نزولها على اللوحة أو الأرض.
    - حساب درجة الإختبار:-
    - و يعتبر الزمن المقاس هو درجة المختبر في الاختبار .

كلما ذادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس بوضع التوازن الثابت .

( 17 : 173 )

### اختبار رقم (۳۹) : --

• اسم الاختبار:

الوقوف بالقدم اليسرى ( مستعرضاً ) على العارضة .

الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى متنوع .

- الأدوات المستخدمة
- جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون سنتيمتر ، وطولها ستون سنتيمتر وسمكها ثلاثة سنتيمترات .
  - ساعة ايقاف.

### • وصف الأداء :

- يقف السباح فوق حافة العارضة بالقدم اليسرى ، على أن توضع القدم مستعرضة على العارضة ، ويضع المختبر القدم اليمنى على اللوحة أو على الارض ،وعند سماع اشارة البداية يقوم المختبر يرفع القدم اليمنى، بحيث يرتكز على القدم اليسرى التي على العارضة ، ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .
  - يؤدى الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .

- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة رفع القدم اليمني وحتى نزولها على اللوحة أو الأرض.
  - حساب درجة الإختبار:-
  - يعتبر الزمن المقاس هو درجة المختبر في الاختبار .

كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس بوضع التوازن الثابت .

, 147 , 141 : 01 )

- اختبار رقم (٤٠) : -
  - اسم الاختبار:

الوقوف بالقدمين ( مستعرضاً )على العارضة .

الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع .

- الأدوات المستخدمة
- جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرين سنتيمتر ، وطوف سنود
   سنتيمتر وسمكها ثلاثة سنتيمترات .
  - ساعة ايقاف.

#### • وصف الأداء:

- يقف السباح فوق العارضة باحدى القدمين ويضع القدم الأخرى على اللوحة أو على الارض ، وعسد سماع اشارة البدء ، يقوم المختبر برفع القدم التي على اللوحة أو على الأرض ، ليضعها على العارضة تحبث تكون كلا القدمين في وضع مستعرض على العارضة ، ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .
  - يؤدى الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .
- و يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة ملامسة القدمين للعارضة وحتى نزول أى منهما على اللوحة أو
   الأرض.
  - حساب درجة الإختبار:-
  - يعتبر الزمن المقاس هو درجة المختبر في الاختبار .
  - كلما زادت الدرجة ، دل ذلك على حسن الاحساس بوضع التوازن الثابت.

( 277 , 271 : 01 )

- اختبار رقم (١٤) : -
  - اسم الاختبار:

خطأ الاحساس بزمن ١٠ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع . .

#### الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء لسباحة الفردي المتنوع.

- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طولة عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٠ متر من حائط البداية على حانب الحمام .
  - ساعة القاف.

#### • وصف الأداء:

- يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى يتخطى النقطة الموازية للعلامة التي على بعد ١ متر من حائط البداية ، ثم يقف في الماء .
- و يقوم المحكم بتشغيل ساعة الايقاف من لحظة صدور إشارة البدء وحتى وصول السباح الى النقطة الموازية
   للعلامة التي على بعد ١٠ متر من حائط البداية ، ويسجل قراءة الساعة بالثانية وأجزائها من المانة .
- يسأل السباح عن الزمن الذي يتوقع قطعه لما بين البدء من لحظة صدور الإشارة وحتى وصوله الى علامة الـ
   ١٠ متر من حائط البداية ويسجل الزمن المتوقع .
  - حساب درجة الإختبار:-
- يحسب الفارق بين الزمن الحقيقى لقطع السباح للمسافة ، والزمن المتوقع ، بصرف النظر عن الاشارة ( :)
   ليكون ذلك الفرق هو درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء .
    - اختبار رقم (۲۶): -
      - ه اسم الاختبار:

خطأ الاحساس بزمن ١٢,٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع ."

ه الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء لسباحة الفردي المتنوع .

- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طولة عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٢,٥ متر من حائط البداية على جانب الحمام .

[&]quot; الإختبار من تصميم الباحث .

t . 

• ساعة ايقاف.

#### • وصف الأداء:

- و يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى يتخطى النقطة الموازية للعلامة
   التي على بعد ١٢٠٥ متر من حائط البداية ، ثم يقف في الماء .
- و يقوم المحكم بتشغيل ساعة الإيقاف من لحظة صدور إشارة البدء وحتى يصل السباح إلى النقطة الرازية
   للعلامة التي على بعد ١٢,٥ متر من حائط البداية ويسجل قراءة الساعة بالثانية وأجزائها من المائة .
- يسأل السباح عن الزمن الذي يتوقع قطعه لما بين البدء من لحظة صدور الإشارة وحتى وصوله الى علامة الـ
   ١٢,٥ متر من حائط البداية ويسجل الزمن المتوقع .
  - حساب درجة الإختبار: --
- يحسب الفارق بين الزمن الحقيقي لقطع السباح للمسافة ، والزمن المتوقع ، بصرف النظر عن الاشارة ( :)
   ليكون ذلك الفرق هو درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة الدء .
    - اختبار رقم (٤٣) : -
      - اسم الاختبار:

خطأ الاحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع . "

#### الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء لسباحة الفردي المتنوع.

- الأدوات المستخدمة
- حام سباحة لا يقل طولة عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٥ متر مسن حائط البداية على جانب
   الحمام .
  - ساعة ايقاف.

#### • وصف الأداء:

- يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى يتخطى النقطة الموازية للعلامة
   التى على بعد ١٥ متر من حائط البداية ، ثم يقف في الماء .
- يقوم المحكم بتشغيل ساعة الايقاف من لحظة صدور إشارة البدء وحتى وصول السباح الى النقطة الموازية
   للعلامة التي على بعد ١٥ متر من حائط البداية وبسحل قراءة الساعة بالثانية وأجزائها من المائة .

" الإختبار من تصميم الباحث .

- يسأل السباح عن الزمن الذي يتوقع قطعه لما بين البدء من لحظة صدور الإشارة ، وحتى وصولـه الى علامـة الـ ١٥ متر من حائط البداية ويسجل الزمن المتوقع .
  - حساب درجة الإختبار:-
- يحسب الفارق بين الزمن الحقيقي لقطع السباح للمسافة ، والزمن المتوقع ، بصرف النظر عن الاشارة ( ع)
   ليكون ذلك الفرق هو درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء .
    - اختبار رقم (٤٤) : -
      - اسم الاختبار:

خطأ الاحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع . "

• الغرض منه:

قياس القدرة على الاحساس الحركي العضلي بمسافة البدء لسباحة الفردي المتنوع .

- الأدوات المستخدمة
- حام سباحة لا يقل طولة عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٠ متر مــن حـائط البداية على جـاب
   الحمام .
  - شريط قياس .
    - وصف الأداء:
- يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى المسافة التي يقدر هو أنها تبعد عن حائط البداية بمسافة ١٠ متر ، ويقف في الماء .
- ه يقوم المحكم بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح في الماء والعلامة التسى على بعد الساء المرامة من حائط البداية
  - حساب درجة الإختبار:-
- يعتبر مقدار الفرق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح في المساء ، وعلامة بعـد الـ ١٠ مــــــــــــــــــــ البداية ، مقاساً بالمتر وأجزائه بالسنتيمتر ، هو درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركي العضلي بمسافة البدء .
    - اختبار رقم (٥٤) : -
      - اسم الاختبار:

* الإختبار من تصميم الباحث .

خطأ الاحساس بمسافة ١٢,٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع . ٠

#### الغوض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركي العضلي بمسافة البدء لسباحة الفردي المتنوع.

#### الأدوات المستخدمة

- حمام سباحة لا يقل طولة عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على جانب الحمام ، وعلى بعد ١٢.٥ مـ ر مس حانط البداية .
  - ه شريط قياس.

### • وصف الأداء:

- و يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى المسافة التي يقدر أنها تعد عن
   حانط البداية بمسافة ١٢,٥ متر ، ويقف في الماء .
- يقوم المحكم بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح في الماء وعلامة على بعــد الــ ١٢.٥ مـــر من حانط البداية .
  - حساب درجة الإختبار: -
- يعتبر مقدار الفرق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح في الماء ، وعلامة بعد الـ ١٢.٥ مستر عس حائط
   البداية ، مقاساً بالمتر وأجزائه ، هو درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركي العضلي بمسافة البدء .
    - اختبار رقم (٢٤) : -
      - ه اسم الاختبار:

خطأ الاحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتوع .

#### الغوض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركي العضلي بمسافة البدء لسباحة الفردي المتنوع.

- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طولة عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٥ متر من حائط البداية على جانب
   الحمام .
  - شريط قياس.
    - وصف الأداء:

[°] الاحتبار من تصعب الماحث .

- يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى المسافة التي يقدر هو أنها تبعد عن حائط البداية بمسافة ١٥ متر ، ويقف في الماء .
- يقوم المحكم بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح في الماء والعلامة التي على بعد الـ ١٥ مر من حانط البداية .
  - حساب درجة الإختبار:-
- - كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركي العضلي بمسافة البدء .
    - اختبار رقم (٤٧) : -
      - اسم الاختبار:

الاحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ منز فردي متنوع لمسافة ١٠ منز.

الغرض منه :

قياس رشاقة الدورانات خلال سباحة الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع .

- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانبي الحمـــام ، الاولى علــي بعــد ، ١ مـــتر مــن حائط الدوران ، والثانية على بعد ١٥ متر ( خمـــة أمنار من العلامة الاولى ) .
  - ساعتان إيقاف.

### وصف الأداء:

- يقف السباح في محاذاة العلامة التي على بعد ١٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له ، ومع إشارة البدء ، يقوم السباح بالاقتراب بأقصى سرعة من حائط الدوران ، بسباحة الدولفن ، ثم الدوران والخروج من الدوران بأقصى سرعة حتى الوصول لعلامة الـ١٥ متر بسباحة الظهر ، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام إحدى ساعتى الإيقاف من لحظة وصول السباح إلى العلامة على بعد ١٠ متر من حائط الدوران وحتى ملامسة السباح للحائط ، بينما يسجل زمن الخروج من الدوران باستخدام ساعة الإيقاف الأخرى من لحظة مغادرة آخر جزء من جسم السباح الملامس للحائط وحتى وصول السباح إلى نفس العلامة التي على بعد ١٠ متر من الحائط .
- يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدى فى المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر الى سباحة الصدر ، بينما يؤدى فى المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على البطن ، ومذلك يكون قد سجل السباح ستة أزمنة ( ثلاثة للاقتراب ، وثلاثة للخروج )

[.] الاختبار من تصميم الباحث

- حساب درجة الإختبار:-
- وتحسب الرشاقة الخاصة بكل دوران على حدة بالمعادلة الاتية :

۱۰ مـر		۱۰ مـو		
زمن الخروج باستخدام الساحة الحاصة بنوع الدوران ( بالثانية )	+	زمن الاقتراب ياستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران ( بالثانية )		
السرعة الخاصة للسباحة الخاصة بالخروج لنوع الدوران ( بالمتر / ثانية من البداية من دفع حائط الحمام .	+	السرعة المطلقة للسباحة الخاصة بالاقتسراب لنسوع الدوران ( بالمتر / ثانية ) من البداية	رشاقة الدوران =	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		المتحركة		

• تحسب درجة المختبر على الاختبار بالمعادلة الاتية :

رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع =

( رشاقة دوران الدولفن ظهر ) + ( رشاقة دوران الظهر صدر ) + ( رشاقة دوران الصدر زحف )

٣

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن رشاقة الدورانات .
  - اختبار رقم (٤٨) : -
    - اسم الاختبار:

الاحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ٧,٥ متر . *

• الغرض منه :

قياس رشاقة الدورانات خلال سباحة الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع .

- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طولة عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام ، الأولى على بعد ٧,٥ مـتر
   من حائط الدوران ، والثانية على بعد ١٢,٥ متر ( خسة أمتار من العلامة الأولى ) .
  - ساعتان ايقاف.
    - وصف الأداء:

[°] الاحتبار من تصبيه الباحث .

- يقف السباح في محازاة العلامة التي على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له ، ومع اشارة البدء يقوم السباح بالاقتراب باقصى سرعة من حائط الدوران ، بسباحة الدولفن ، ثم الدوران ، ثم الخروج من الدوران بأقصى سرعة حتى الوصول لعلامة الـ١٢,٥ متر بسباحة الظهر ، ويسجل زمن الاقتراب للـدوران باستخدام إحدى ساعتى الإيقاف من لحظة وصول السباح إلى العلامة على بعد ٥،٧ متر من حائط الدوران وحتى ملامسة السباح للحائط ، بينما يسجل زمن الخروج من الدوران باستخدام ساعة الايقاف الأحرى من لحظة مغادرة آخر جزء من جسم السباح الملامس للحائط وحتى وصول السباح إلى نفس العلامة التى على بعد ٥،٧ متر من الحائط .
- يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدى في المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر الى سباحة التوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على البطن ، وبذلك يكون قد سجل السباح سنة أزمنة (ثلاثة للاقتراب ، وثلاثة للخروج)
  - حساب درجة الإختبار:-
  - وتحسب الرشاقة الخاصة بكل دوران على حدة بالمعادلة الاتية :

٥,٧ مــژ		٥,٧ مــر
زمن الخروج بإستخدام السباحة	•	زمن الاقتراب ياستخدام السباحة
الخاصة بنوع الدوران ₍ بالثانية )		الخاصة بنوع الدوران ( بالثانية )
	·	رشاقة الدوران =
السرعة الخاصة للسباحة الخاصة		السرعة المطلقة للسباحة الخاصة
بالخروج لنوع الدوران ( بالمتر / ثانية )	+	بالاقتـــراب لنــــوع الدوران
من دفع حائط الحمام .		( بالمتر / ثانية ) من البــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
	ية :	<ul> <li>تحسب درجة المختبر على الاختبار بالمعادلة الاتبار</li> </ul>
=	ی متنوع	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فرد:
) + ( رشاقة دوران الصدر زحف )	ظهر صدر	( رشاقة دوران الدولفن ظهر ) + ( رشاقة دوران الد

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن رشاقة الدورانات .
  - اختبار رقم (٩٩) : -
    - اسم الاختبار:

الاحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٢,٥ متر .

#### الغرض منه :

قياس رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع . . .

### • الأدوات المستخدمة

- - . ساعتان ايقاف .

### • وصف الأداء:

- يقف السباح في محازاة العلامة التي على بعد ١٧,٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له ، ومع اشارة الده يقوم السباح بالاقتراب بأقصى سرعة من حائط الدوران بسباحة الدولفن ، شم الدوران والخروج مس الدوران بأقصى سرعة حتى الوصول لعلامة الـ ١٥ متر بسباحة الظهر، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام إحدى ساعتى الإيقاف من لحظة وصول السباح الى العلامة على بعد ١٢.٥ متر من حائط الدوران وحتى ملامسة السباح للحائط ، بينما يسجل من الخروج من الدوران باستخدام ساعة الايقاف الأخرى من لحظة معادرة آخر جزء من جسم السباح الملامس للحائط وحتى وصول السباح الى نفس العلامة التي على بعد ١٢.٥ متر من الحائط .
- يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدى فى المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر الى سباحة الصدر ، بينما يؤدى فى المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على البطس ، وبدلك يكون قد سجل السباح ستة أزمنة ( ثلاثة للاقتراب ، وثلاثة للخروج )

### • حساب درجة الإختبار:-

• وخسب الرشاقة الخاصة بكل دوران على حدة بالمعادلة الاتية :

۱۲٫۵ متر		۱۲٫۵ متر	
زمن الاقتراب بإستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران ( بالثانية )	+	زمن الاقتراب بإستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران ( بالثانية )	_ 'ar . at 751 A
السرعة الخاصة للسباحة الخاصة بالخروج لنوع الدوران ( بالمتر / ثانية ) من البداية من دفع حانط الحمام .	+	السرعة المطلقة للسباحة الخاصة بالاقتـــراب لنـــوع الدوران ( بالمئر / ثانية ) من البــداية المتحركة	رشاقة الدوران

[&]quot; الإحتبار من نصب فناحث .

تحسب درجة المختبر على الاختبار بالمعادلة الاتية :

رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع =

( رشاقة دوران الدولفن ظهر ) + ( رشاقة دوران الظهر صدر ) + ( رشاقة دوران الصدر زحف )

۳

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن رشاقة الدورانات .
  - اختبار رقم (٥٠) : -
    - اسم الاختبار:

سباحة ٨ × ١٨ متر فردى متنوع ( بالشكل المكوكي ) . *

• الغرض منه :

قياس رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة عرضه ۱۸ متر ، يمكن تركيب به أحبال بعرض الحمام بحيث تكون المسافة بين كل حبل والذي يليه ۲٫۵ متر .
  - ساعة القاف.

- يقف السباح ملامساً للحائط الجانبى للحمام داخل حارة من حاراته العرضية وعند سماع إشارة البده ، يقوم السباح بالسباحة بعرض الحمام بأقصى سرعة لأربعة أعراض متالية مستخدماً أولاً سباحة للولفين لعرض واحد ثم الظهر لعرض واحد ثم الصدر لعرض واحد ثم الزحف على البطن لعرض واحد ، على التوالى ، ثم تكرار هذه السباحات مرة أخرى لنفس العدد من الأغراض دون توقف ، ليكون بدلث قد أدى سباحة ثمانية أعراض ، مع مراعاة أداء الدوران الخاص بالتغيير من طريقة سباحة الى السباحة التالية كما في سباحة من فردى متنوع ، فيما عدا الدوران من سباحة الزحف على البطن إلى ساحة الدولفن ( عند تكرار سباحة الأربعة أعراض مرة أخرى ) فيكون بالأداء الذي يفضله السباح .
- و يسجل المحكم الزمن الذي يستغرقه السباح من لحظة صدور إشارة البدء وحتى ملامسة السباح لحائط
   الانتهاء من قطع مسافة الاختبار المحددة بثمانية أعراض لحمام السباحة .
  - حساب درجة الإختبار:-
  - تحسب درجة المختبر على الاختبار بالمعادلة الاتية :

[°] الإختبار من تصميم الباحث

# 

زمن قطع المسافة الكلية للإختبار

.....

مجموع السرعات المطلقة من دفع حائط الحمام لسباحات الدولفن والظهر والصدر والرحف

رشاقة دورانات سباحة ۲۰۰ متر فردى متنوع = -----

٤

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن رشاقة الدورانات .
  - اختبار رقم (٥١): -
    - اسم الاختبار:

الاحساس بالاقتراب من ٧,٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع . "

• الغوض منه:

قياس القدرة على التكيف الحركى خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ مـــر فــردى منوع .

- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعد ٧,٥ متر
   والثانية على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران .
  - ساعة ايقاف.

- يقف السباح في محازاة العلامة على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له وبعد سماع الإشارة يسبح بطريقة الدولفن لأقصى سرعة تجاه حائط الدوران ، وبوصوله اليه يسم الدوران ليعاود الساحة بالظهر بأقصى سرعة للوصول الى علامة الـ ١٢,٥ متر ، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام ساعة الإيقاف من لحظة وصول السباح إلى العلامة التي على بعد الـ ٧,٥ متر من حائط الدوران ، وحتى ملامسة السباحة للحائط .
- يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقاتق ، ليؤدى في المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر الى سباحة الصدر ، بينما يؤدى في المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على البض ،

[&]quot; الإختبار من تصميم الباحث

وبذلك يكون قد سجل للسباح ثلاثة أزمنة مقاسة للاقتراب.

- حساب درجة الإختبار:-
- تحسب القدرة على التكيف خلال الاقتراب الخاصة بكل دوران على حدة بالمعادلة الاتية:

٥,٧ متر

زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع

الدوران ( بالثانية )

القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران = -------------

السرعة المطلقة للسباحة الخاصة بالإقتراب لنوع الدوران

( بالمتر / ثانية ) من بداية متحركة

• تحسب درجة المختبر على الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

۲

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن التكيف الحركى خلال الاقتراب لحوائط الدورانات .
  - اختبار رقم (۲°) :
    - اسم الاختبار:

الاحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع . "

الغرض منه :

- الأدوات المستخدمة
- همام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعـد ، ١ مــر، والنانية على بعد ، ١ مــر،

° الإختبار من تصميم الماحث

- ساعة إيقاف.
  - وصف الأداء:
- يقف السباح في محاذاة العلامة على بعد ١٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له وبعد سماع الإشارة يسبح بطريقة الدولفن بأقصى سرعة تجاه حائط الدوران ، وبوصوله اليه يتم الدوران ليعاود السباحة بالظهر بأقصى سرعة للوصول الى علامة الـ ١٥ متر ، ويسحل زمن الاقتراب للـدوران باستخدام ساعة الإيقاف من لحظة وصول السباح إلى العلامة التى على بعد الـ ١٠ متر من حائط الدوران ، وحتى ملامسة السباح للحائط.
- يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدى في المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر الى سباحة الصدر ، بينما يؤدى في المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على المطن ، وبذلك يكون قد سجل للسباح ثلاثة أزمنة مقاسة للاقتراب .
  - حساب درجة الإختبار:-
  - تحسب القدرة على التكيف خلال الاقتراب الخاص بكل دوران على حدة بالمعادلة الاتية:

۱۰ متر ------

زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران ( بالثانية )

القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران = -----------

السرعة المطلقة للسباحة الخاصة بالاقــــرّاب لنــوعُ الدوران ( بالمتر / ثانية ) من بداية متحركة

• تحسب درجة المختبر على الاختبار باستخدام المعالدلة الاتية : --

٣

- كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن التكيف الحركي خلال الاقتراب لحوائط الدورانات .
  - اختبار رقم (۵۳): --
    - اسم الاختبار:

الاحساس بالاقتراب من ١٢,٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع

#### ه الغوض منه:

قياس القدرة على التكيف الحركى خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ مــــر فـردى متنوع .

#### • الأدوات المستخدمة

- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعد ١٢,٥ مـتر
   والاخرى على بعد ١٧,٥ متر من حائط الدوران .
  - ساعة ايقاف.

- يقف السباح في محازاة العلامة على بعد ١٧,٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له ، وبعد سماع الإشارة يسبح بطريقة الدولفن لأقصى سرعة تجاه حائط الدوران ، وبوصوله إليه يسم الدوران ليعاود السباحة بالظهر بأقصى سرعة للوصول الى علامة الـ ١٥ متر ، ويسبحل زمن الاقتراب للدوران باستخدام ساعة الإيقاف من لحظة وصول السباح الى العلامة التي على بعد الـ ١٢،٥ متر من حائط الدوران ، وحتى ملامسة السباحة للحائط .
- يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدى في المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر الى سباحة الصدر ، بينما يؤدى في المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على البطن ، وبذلك يكون قد سجل للسباح ثلاثة أزمنة مقاسة للاقتراب .
  - حساب درجة الإختبار:-
  - تحسب القدرة على التكيف خلال الاقتراب الخاص بكل دوران على حدة بالمعادلة الاتية :

۱۲٫۵ متر	
زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران ( بالثانية )	
	القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران =
السرعة المطلقة للسباحة الخاصة لنوع الدوران	
ر بالمغر / ثانية ) من بداية متحركة	

[&]quot; الإعتبار من تصميم الباحث

• تحسب درجة المختبر على الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : --

القدرة على التكيف الحركى مجموع القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران من سباحة خلال الاقتراب من حائطى الدورانات الدولفن للظهر ، وسباحة الظهر للصدر ، وسباحة الصدر للزحف خلال سباحة ، ٢٠٠ متر فردى متنوع = ________

٣

- كلما زادت الدرجة ، كلماكانت درجة المختبر أفضل .
  - اختبار رقم (٤٥) : -
    - اسم الاختبار:

الدوران للامام وللخلف حول المحور الافقى للجسم .

الغرض منه :

قياس القدرة على على الاحساس الحركي العضلي بتغيير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات .

- الأدوات المستخدمة
  - حمام سباحة
- ساعة إيقاف.

- يرقد السباح على الماء فى الوضع الأفقى على الظهر وذراعيه بجانب الجسم ، وعندما يقوم المحكم بإعطاء اشارة للسباح باليد ، يقوم السباح بأداء أربع دورات رأسية كاملة للجسم حول المحور الأفقى . خيث تكون الدورة الأولى والثانية للخلف ، بينما تكون الدورة الثالثة والرابعة للأمام ، ليعود السباح إلى الوضع الابتدائي مرة أخرى .
  - يقوم المحكم بقياس الزمن منذ إعطاء إشارة البداية وحتى انتهاء السباح من أداء الدورات الأربعة .
  - يجب ظهور صدر السباح خارج سطح الماء لانتهاء كل دورة ، وإلا يعاد الأداء والقياس مرة أخرى .
    - حساب درجة الإختبار:-
- يعتبر الزمن المسجل من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى الإنتهاء من أداء السباح للدورات الأربعة هــو درجــة المختبر على الاختبار .
- كلما قلت درجة الاختبار . كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركي العضلي بتغير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات .

[&]quot; الاختبار من تصميم الباحث

- اختبار رقم (٥٥): -
  - اسم الاختبار:

الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على على الاحساس الحركي العضلي بتغيير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات

- الأدوات المستخدمة
  - حمام سباحة
- ساعة إيقاف.
  - . وصف الأداء:

يرقد السباح على الماء فى الوضع الأفقى على الظهر وذراعيه بجانب الجسم، وعندما يقوم المحكم ياعطاء إشارة للسباح باليد، يقوم السباح بأداء أربع دورات جانبية كاملة للجسم حول المحور الطولى، بحيث تكون الدورة الأولى والثانية جهة اليمين، بينما تكون الدورة الثالثة والرابعة جهة اليسار، ليعود السباح إلى الوضع الابتدائى مرة أخرى.

- يقوم المحكم بقياس الزمن منذ إعطاء إشارة البداية وحتى انتهاء السباح من أداء الدورات الأربعة .
  - يجب إستواء الكتفين مع سطح الماء بانتهاء كل دورة ، وإلا يعاد الأداء والقياس مرة اخرى .
    - حساب درجة الإختبار:-
- يعتبر الزمن المسجل من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى الانتهاء من أداء السباح للدورات الأربعة هـو درجـة
   المختبر على الاختبار .
- كلما قلت درجة الاختبار . كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركى العضلى بتغير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .
  - اختبار رقم (٥٦) : -
    - اسم الاختبار:

الدوران للجانبين حول المحور الطولى للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الافقى . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على على الاحساس الحركي العضلي بتغيير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات.

• الأدوات المستخدمة

* الإختبار من تصميم الباحث

- حمام سباحة
- ساعة إيقاف.

### • وصف الأداء:

- يرقد السباح على الماء في الوضع الافقى على الظهر والنراعين بجانب الجسم ، وعندما يقوم المحكم ياعط، إشارة للسباح باليد ، يقوم السباح بأداء أربع دورات كاملة ، إثنتان منهما جانبيتان ، واثنتان رأسيتان ، بيث تكون الدورة الأولى جانبية لليمين حول المحور الطولى للجسم وتكون الثانية رأسية للخلف حول المحور الأفقى المجسم ، بينما تكون الثائثة رأسية لأسفل حول المحور الأفقى ، في حين تكون الرابعة حانبية لليسار حول المحور الطولى . .
  - يقوم المحكم بقياس الزمن منذ إعطاء إشارة البداية وحتى انتهاء السباح من أداء الدورات الأربعة .
- یجب استواء الکتفین مع سطح الماء لانتهاء کل دورة جانبیة ، کما یجب ظهور صدر السباح خمارح مسطح
   الماء لانتهاء کل دورة رأسیة وإلا یعاد الأداء والقیاس مرة اخری .

### • حساب درجة الإختبار:-

- و يعتبر الزمن المسجل من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى الانتهاء من أداء السباح للدورات الأربعة هــو درحــة
   المختبر على الاختبار .
- كلما قلت درجة الاختبار . كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركى العضلى بتغير وضع الجسم فى
   الماء خلال الدورانات .

# اختبار رقم (۵۷) : -

#### ه اسم الاختبار:

خطأ الإحساس بالزمن ٩٥ ٪ ك ٢ × ١٥ متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي

### • الغرض من الإختبار :

قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة الدفيع من حائطي الدورانات خلال مباحة ٢٠٠ متر فردي متوع.

### • الأدوات المستخدمة

- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع على جانب الحمام ثلاث علامات ، تبعد عن حاتط النهاية مسافات ٥ متر ، ٢٠ متر على الترتيب .
  - ساعة إيقاف.

[&]quot; الاحتبار من تصميم الناحث .

### • وصف الأداء:

- يقف السباح داخل الماء في موازاة علامة الـ ٥ متر ، وعند سماع إشارة البداية يقوم السباح بالاقتراب بطريقة السباحة الخاصة بنوع الدوران ثم الدوران والسباحة من الدوران بالطريقة الخاصة بنوع الدوران حتى يصل إلى علامة الـ ، ٢ متر بينما يقوم المحكم بتسجيل زمن السباح منذ مغادرة آخر جزء من جسمه ملامس للحائط بعد الدوران ، وحتى وصول السباح لموازاة علامة الـ ١٥ متر .
- يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاثة مرات بالسرعة القصوى مع أخذ فترة راحة ٥ دقائق بين كل مرة وأخرى، وتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لسباحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الرحف على البطن ، سباحة الظهر لسباحة الرحف على البطن ، وبذلك يحدد أفضل زمن لأداء أنواع الدوران الثلاث ، الخاصين بسباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع .
- يحسب زمن ( ٩٥ ٪ ) من أفضل زمن لكل نوع من أنواع الدوران الثلاث وذلك بزيادة أفضل زمن بمقدار ( ٥ ٪ ) ( ٣٨ : ٢٠٨ ٢٠١ ) .
- يقوم السباح بأداء النقطة الأولى ، لست مرات مع راحة بينية ثلاث دقائق ، وتخصص كل مرتمان متالبتان لأداء إحدى انواع دورانات سباحة الـ ، ، ٢ متر فردى متنوع على الترتيب ، ليحاول السباح في كل دفع للحائط بعد المدوران والسباحة لمسافة الـ ١٥ متر في زمن ٩٥ ٪ من أفضل زمن لسوع المدوران . مستخدماً في ذلك قدرته الحس حركية بالزمن .
  - يحسب الفارق بين زمن الـ ٩٥ ٪ المحسوب ، زمن الـ ٩٥ ٪ الحس حركى للسباح ، في كل مرة .
    - حساب درجة الإختبار:-
    - تجمع الفروق الثمانية السابقة بصرف النظر عن الإشارة ( ± ) ليكون المجموع هو درجة المختبر .
      - كلما قلت الدرجة . كلما كانت درجة السباح المختبر أفضل .
        - اختبار رقم (۵۸) : -
          - اسم الاختبار:

خطأ الإحساس بـالزمن ٧٥ ٪ لـ ٦ × ١٥ مـــر مـن دفــع حـانطى الدورانــات لــــباحة ٢٠٠ مـــر فــردى

• الغرض من الإختبار :

قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة الدفع من حائطي الدورانات خــــلال سباحة

- ۲۰۰ متر فردی متنوع .
- الأدوات المستخدمة

^{*} الاختبار من تصميم الباحث .

- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع على جانب الحمام ثلاثة علامات ، تبعد عن حائط النهاية
   مسافات ٥ متر ، ١٥ متر ، ٢٠ متر على الترتيب .
  - ساعة إيقاف.

### • وصف الأداء:

- يقف السباح داخل الماء في موازاة علامة الـ ٥ متر . وعسد سماع إشارة البداية يقوم الساح بالاقتراب بطريقة السباحة الخاصة بنوع الدوران والسباحة بعد الدوران بالطريقة الخاصة بنوع الدوران حتى يصل إلى علامة الـ ٢٠ متر بينما يقوم المحكم بتسجيل زمن السباح منذ مغادرة آخر جزء من جسمه ملامس للحائط بعد الدوران ، وحتى وصول السباح لموازاة علامة الـ ١٥ متر .
- يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات بالسرعة القصوى مع أخذ فرق راحة (٥) دقائق بين كل مرة وأخرى ، وتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لسباحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثائثة باستخدام الدوران من سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن ، وبذلك يحدد أفضل زمن لأداء أنواع الدوران الثلاث ، والخاصين بسباحة الد ٢٠٠ متر فردى متوع .
- يحسب زمن ( ٧٥ ٪ ) من أفضل زمن لكل نوع من أنواع الدوران الثلاث وذلك بزيادة أفضل زمن بمقدار ( ٢٥ ٪ ) ( ٣٨ : ١٠٤ ١٠٠ ) .
- يقوم السباح بأداء النقطة الأولى لست مرات مع راحة بينية ثلاث دقسائق ، وتخصص كل مرتمان متاليمان لأداء إحدى أنواع دورانات سباحة الـ ، ، ٢ متر فردى متنوع على الترتيب ، ليحاول السباح في كل مرة بدفع الحائط والسباحة لمسافة الـ ١٥ متر في زمن ٥٥ ٪ من أفضل زمن لنموع المدوران ، مستخدماً في ذلك قدرته الحس حركية بالزمن .
  - يحسب الفارق بين زمن الـ ٧٥٪ المحسوب ، وزمن الـ ٧٥٪ الحس حركي للسباح ، في كل مرة .
    - حساب درجة الإختبار:-
    - تجمع الفروق النمانية السابقة بصرف النظر عن الإشارة ( ± ) ليكون المجموع هو درجة المختبر .
      - كلما قلت الدرجة كلما كانت درجة السباح المختبر أفضل.
        - اختبار رقم (٥٩) : -
          - اسم الاختبار:

[&]quot; الاختبار من تصميم الباحث .

### الغرض من الإختبار :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطي الدورانات خــلال سباحة . • ٢ متر فردى متنوع .

### • الأدوات المستخدمة

- محام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع على جانب الحمام ثلاث علامات . تبعد عن حاتط
   النهاية مسافات ٥ متر ، ١٥ متر ، ٢٠ متر على الترتيب .
  - ساعة إيقاف.

### • وصف الأداء:

- يقف السباح داخل الماء في موازاة علامة الـ ٥ متر ، وعنـ لد سماع إشارة البداية يقوم السـاح بالفترات بطريقة السباحة الخاصة بنوع الدوران حتى يصل إلى علامة الـ ٢٠ متر بينما يقوم المحكم بتسجيل زمن السباح منل مغادرة آخر جزء من جسمه ملامس للحائط بعد الدوران ، وحتى وصول السباح لموازاة علامة الـ ١٥ متر .
- يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات بالسرعة القصوى مع أخذ فحرة راحة ( ٥ ) دقائق بين كل مرة وأخرى ، وتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لسباحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الرحف الدوران من سباحة الظهر لسباحة السباحة الرحف على البطن ، وبذلك يحدد أفضل زمن لأداء أنواع الدوران الثلاث ، الخاصين بسباحة الد ، ، ٢ مــ قر فحردى متنوع .
- تحسب أزمنة ( ٩٥ ٪ ) ، ( ٧٥ ٪ ) ، ( ٩٠ ٪ ) ، ( ٨٠ ٪ ) من أفضل زمن لكل نوع من أمواع الدوران الثلاث وذلك بزيادة أفضل زمن بمقدار ( ٥ ٪ ) ، ( ٢٠ ٪ ) ، ( ٢٠ ٪ ) ، ( ٣٠ ٪ ) ، ( ٣٠ ٪ ) ، ( ٣٠ ٪ ) ، ( ٣٠ ٪ )
- يقوم السباح بأداء النقطة الأولى لثلاثة مجموعات من التكرارات ، كل مجموعة تتكون من أربع تكرارات ، مع راحة بينية دقيقة واحدة بين كل تكرار وآخر ، وثلاث دقائق بين كل مجموعة وأخرى ، كما خصص كل مجموعة من التكرارات لأداء نوع من الأنواع الثلاثة الخاصين بسباحة الد ، ، ٢ متر فردى متوع على الترتيب ، لبحاول السباح أداء دورانات كل مجموعة في أزمنة ( ٩٥ ٪ ) ، ( ٧٥ ٪ ) ، ( ٩٠ ٪ ) ، ( ٨٠ ٪ ) من أفضل زمن لنوع الدوران مستخدما في ذلك قدرته الحس حركية بالزمن .
  - يحسب الفارق بين الزمن بالنسبة المحسوبة ، والزمن الحس حركى للسباحين في كل مرة .

### • حساب درجة الإختبار:-

تجمع الفروق الاثنى عشر السابقة بصرف النظر عن الإشارة ( ± ) ليكون المجموع هو درجة المختبر .
 كلما قلت درجة الاختبار . كلما كانت درجة السباح المختبر أفضل .

- اختبار رقم (۲۰) : -
  - اسم الاختبار:

خطأ الإحساس بمسافة ٧,٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ، ٢ ، متر فردي متنوع . ٠

### ه الغرض منه:

قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الدفع من حانطي الدورانات خلال مسباحة ٢٠٠٠ مــــر فردى متنوع .

### • الأدوات المستخدمة

- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعد ٥ مـر والثانية على بعد ٥ متر من حائط الدوران .
  - شريط قياس .

### • وصف الأداء:

- يقف السباح في محاذاة علامة بعد الـ ٥ مـ مو مواجها لحائط الدوران ، وعــ سماع إشارة البداية يقوم بالاقتراب لحائط الدوران ، ثـم الدوران ، ثـم الدوران والسباحة بالاقتراب طبقاً لنوع الدوران ، ثـم الدوران والسباحة باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالخروج من الدوران طبقاً لنوع هذا الدوران ، على أن يحاول السباح أن يقف في الماء عند المسافة التي يقدر أنها تبعد ٧٠٥ متر عن حائط الدوران .
- يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات لتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لساحة الظهر ، والثائية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثائية باستخدام الدوران من سباحة الطهر لسباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن .
- و يقوم المحكم عقب كل محاولة من المحاولات الثلاث بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان وقوف السباح في
   الماء ، وعلامة بعد الـ ٧,٥ متر من حائط الدوران .
  - حساب درجة الإختبار :-
- تجمع الفروق الثلاث بين مكان الوقوف في الماء وعلامة الـ ٧,٥ مـــر بصــرف النظـر عــن الإشــارة ( ± )
   ليكون المجموع هو درجة المختبر في الإختبار .
  - كلما قلت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر أفضل .
    - اختبار رقم (۲۱) : -
      - اسم الاختبار:

خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع . "

[&]quot; الاختبار من تصميم الباحث .

#### ه الغوض منه:

### الأدوات المستخدمة :

- محام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعد ٥ مــــر
   والثانية على بعد ٧,٥ متر من حانط الدوران .
  - ه شريط قياس.

### ه وصف الأداء :

- يقف السباح في محاذاة علامة بعد الـ ٥ مـ مواجهاً لحائط الدوران ، وعند سماع إشارة البداية يقوم بالاقتراب لحائط الدوران ، ئم الدوران ، ئم الدوران والسباحة الخاصة بالاقتراب طبقاً لنوع الدوران ، ئم الدوران والسباحة والسباحة باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالاقتراب طبقاً لنوع الدوران ، ثم الدوران والسباحة باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالخروج من الدوران طبقاً لنوع هذا الدوران ، على أن يحاول السباح ان يقف في الماء عند المسافة التي يقدر أنها تبعد ، ١ متر عن حائط الدوران .
- يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات لتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفس لساحة الظهر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الطهر لسباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن .
- يقوم المحكم عقب كل محاولة من المحاولات الثلاثة بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان وقوف السباح فى
   الماء ، وعلامة بعد الـ ١٠ متر من حائط الدوران .
  - حساب درجة الإختبار:-
- تجمع الفروق الثلاث بين مكان الوقوف في الماء وعلامة الـ ١٠ مــــر بصــرف النظـر عــن الإشــارة ( ± ) ليكون المجموع هو درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر أفضل .
    - اختبار رقم (۲۲) : --
      - اسم الاختبار:

خطأ الإحساس بمسافة ١٢,٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع . *

### • الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركي العضلي بمسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر

[•] كاحتاد من تصبيع فاحث

فردی متنوع .

### لأدوات المستخدمة

- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام ، الأولى على بعد ٥ ستر
   والثانية على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران .
  - شريط قياس.

### • وصف الأداء:

- يقف السباح في محاذاة علامة بعد الـ ٥ مـ مو مواجهاً خالط الدوران . وعند سماع إشارة الداية يقوم بالاقتراب خالط الدوران باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالاقتراب طبقاً لنوع الدوران ، ثم الدوران والسباحة باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالخروج من الدوران طبقاً لنوع الدوران ، على أن يحاول السباح أن يقف في الماء عند المسافة التي يقدر أنها تبعد ١٢,٥ متر عن حائط الدوران .
- يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث موات لتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لسباحة الظهر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الطهر سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن .
- و يقوم المحكم عقب كل محاولة من المحاولات الثلاث بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان وقوف السماح في
   الماء ، وعلامة بعد الـ ١٢,٥ منز من حائط الدوران .
  - حساب درجة الإختبار:-
- تجمع الفروق الثلاث بين مكان الوقوف في الماء وعلامة الـ ١٢،٥ متر بصـرف الـظـر عـن الإشـارة ( ± ) ليكون المجموع هو درجة المختبر .
  - كلما قلت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر أفضل .
    - اختبار رقم (٦٣) : -
      - اسم الاختبار:

سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٠ متر . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على جانب الحمام ، الأولى على بعد ١٠ مــــر والثانية على بعد ١٥ متر من حائط النهاية .

[&]quot; الإختبار من تعسيم الباحث .

- ساعة إيقاف.
  - وصف الأداء:
- يقف السباح في موازاة علامة بعد الـ ١٥ من حائط النهاية ، وبعد سماع الإشسارة يقوم السباح بسباحة الزحف على البطن بأقصى سرعة حتى لمس حائط النهاية .
- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة وصول السباح إلى علامة بعد الـ ١ متر من حانط النهابية وحتى لمس السباح للحائط ، ليكون ذلك زمن إنهاء السباحة .
  - حساب درجة الإختبار:-
  - تحسب القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردى متنوع بالمعادلة الآتية : –

القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء الفردى المتنوع = السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن ( بالمتر / ثانية ) من بداية متحركة

- كلما زادت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر الضل .
  - اختبار رقم (۲۶) : -
    - اسم الاختبار:

سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ٧,٥ متر .*

الغرض من الإختبار :

قياس القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء سباحة الفردى المتنوع .

- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام ، الأولى على بعد ٧٠٥ مـتر
   والثانية على بعد ١٢,٥ متر من حائط النهاية .
  - ساعة إيقاف.
    - وصف الأداء :
- يقف السباح في موازاة علامة بعد الـ ١٢,٥ من حائط النهاية ، وعند سماع الإشارة يقوم السباح بسباحة الزحف على البطن بأقصى سرعة حتى لمس حائط النهاية .
  - يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة وصول السباح إلى علامة بعد الـ ٧,٥ منر من حائط النهاية وحتى لمس

[·] الاختبار من تصميم الباحث .

### تابع مرفق رقم (٦)

السباح للحائط ، ليكون ذلك زمن إنهاء السباحة .

- حساب درجة الإختبار:-
- تحسب القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردي متنوع بالمعادلة الآتية : -

۷,٥ متر زمن إنهاء السباحة ( بالثانية )

القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء الفردى المتنوع = _______

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن ( بالمتر . تابية ) من بداية متحركة .

- كلما زادت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر أفضل .
  - اختبار رقم (۲۵) : -
    - اسم الاختبار:

سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٢,٥ متر .*

ه الغرض منه:

قياس القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردى المتنوع .

- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام ، الأولى على بعد ١٢.٥ متر
   والثانية على بعد ١٧.٥ متر من حائط النهاية .
  - ساعة إيقاف.

#### • وصف الأداء:

- يقف السباح في موازاة علامة بعد الـ ١٧,٥ من حائط النهاية ، وعند سماع الإشارة يقوم السباح بسباحة الزحف على البطن بأقصى سرعة حتى لمس حاتط النهاية .
- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة وصول السباح إلى علامة بعد الـ ١٢،٥ متر من حائط النهاية وحتى لمس السباح للحائط ، ليكون ذلك زمن إنهاء السباحة .
  - حساب درجة الإختبار:-
  - تحسب القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردى متنوع بالمعادلة الآتية : -

[&]quot; الاختبار من تصميم الباحث .

## تابع مرفق رقم (٦)

۱۲٫۵ متر زمن إنهاء السباحة ( بالثانية )

القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء الفردى المتنوع =

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن ( بالمتر / ثانية ) من بداية متحركة .

• كلما زادت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر الفضل .

مرفق رقم (٧) اختبارات قياس مظاهر الانتباه .

## مرفق رقم ( ۷ ) اختبارات قیاس مظاهر الانتباه

اختبار رقم (۱)

- اسم الاختبار:

اختبار قياس حجم الانتباه .

- الغرض منه :

قياس مظهر حجم الانتباد .

- الأدوات المستخدمة:

جهاز تاخستو سكوب ( Tachiscope ) ، وهو عبارة عن جهاز مربع الشكل تركب على جهه الأمامى لوحة مقسمة إلى مربعات متساوية وفى كل مربع رسومات أو علامات مختلفة مثل إشكال أو حروف أو أعداد . وتكون هذه الرسومات غير مرثبة تماماً فى حالة عدم تشغيل الجهاز ، حيث لا يظهر إلا بتشغيل الجهاز بواسطة المساتيح الموجودة على وجهه الخلفى ، والتى تتحكم فى تشغيل الجهاز وإبطاله وفى تحديد عدد المربعات المطلوب إضاء قما وأيضاً فى تحديد الزمن المطلوب للهور الرسومات أو العلامات .

- وصف الأداء:
- يؤدى الاختبار في غرفة جيدة الإضاءة ويتوفر فيها الهدوء.
- يوضع الجهاز على منضدة في مستوى نظر المفحوص بحيث يكون على بعد متر واحد منه .
- يجلس الباحث مواجهاً للمفحوص بحيث يكون الوجه الخلفي للجهاز مواجه للباحث والأمامي مواجه اللاعب .
  - يضبط الباحث زمن ظهور الإشكال بمقدار (٧٠ر) من الثانية .
- يعطى المفحوص قلماً وصحيفة إختبار مطبوع عليها أربعة نماذح متشابحة تماماً كل نموذج به نفس الأشكال التي على
  شاشة الجهاز .
- يعطى المفحوص فكرة عن زمن ظهور البرنامج ، ويحتوى كل برنامج على أربع أشكال متفرقة ، وللتأكد من فهمسه لطريقة أداء الاختبار وحتى لا يؤثر عدم الفهم على النتائج المطلوبة يؤخذ لكل مفحوص فى بادئ الأمر قياس يعتبر بمثابة تدريب، ويكون ذلك البرنامج المستخدم فى التدريب يختلف عن البرامج المستخدمة فى عملية قيساس حجسم الانتباه .
  - يضع المفحوص صحيفة الاختبار على المنضدة ممسكا بالقلم ناظرا على شاشة الجهاز .
    - ينادى الباحث على المفحوص (استعد ) ويقوم بتشغيل الجهاز .
    - على المفحوص ان يميز الأشكال الأربعة التي ظهرت على شاشة الجهاز .
  - يقوم المفحوص بشطب الأشكال التي ميزها على النموذج رقم (١) من صحيفة الاختبار.
- يكرر ما سبق في الأربع خطوات السابقة لاستكمال أربعة برامج ليقوم الباحث بشطب الأشكال على السموذح رقم

(٢) ثم رقم (٣) ثم رقم (٤) من صحيفة الاختبار .

#### تابع مرفق رقم (٧)

- حساب درجة الاختبار:
- تعطى الدرجات على عدد الأشكال التي استطاع المفحوص تميرها من الـــ ١٦ شكل .
  - كلما زادت الدرجة ، كلما كانت درجة المفحوص أفضل .

( YA9 - YAY : T.)

اختبار رقم (۲)

- اسم الاختبار:

اختبار التصحيح لـ ( بوردون - انفيموف )

- الغرض منه :

قياس مطاهر حدة وثبات وتحويل وتركيز ونوزيع الانتباه .

- الأدوات المستخدمة :
- عدد من الصحف الخاصة بالاختبار .
  - ساعة إبقاف .
- مثير صونى يعطى ضوء من لمبة كهربائية قوقا ٤٠ فولت كل ٥ ثوان ليعطى بذلك ١٢ ومصهة في الدقيقة.
  - وصف الأداء وحساب درجة الاختبار:
  - * أولا: بالنسبة لحدة الانتباه: -
  - يؤدى الاحتبار في غرفة حيدة الإضاءة ويتوافر فيها الهدوء.
  - يوضع أمام المفحوص صحبتة للاختبار بحيث تكون مقلوبة .
  - يوضع أمام المفحوص قلمان رصاص معدان للاستخدام في الاختيار أحدهما احتياطي .
- عند سماع الإشارة رابداً) يقوم المفحوص بوضع خطاً ماثلاً ( / ) على تركيب معين من حرفين وليكن مثلا ( EA ) في الصحيفة لمدة دقيقة واحدة والتي تنتهى عند سماع الاشارة(قف) حيث يقوم المفحوص عندئذ بوضع علامة رأسية (١) بجانب آخر حرف وصل إليه .
- و يراعى المفحوص خلال أداء الاختبار ان يتقدم في وضع العلامات المطلوبة في سطر تلو الأخر ، ولا يبدأ في السسطر الذي يليه إلا بعد الانتهاء من السطر السابق ، وأن يبدأ كل سطر من الجهة اليسرى
- بحاول المفحوص ان يكون العمل بأسرع ما يمكن مع مراعاة المدقة بحيث لا يتعدى أى من الحروف المفروض شطبها،
   ولا يشطب على الحروف الغير مطلوبة .
- بعد شرح طريقة الأداء يتدرب المفحوص على صحيفة الاحتبار عدة مرات لضمان فهمــــه ، ثم يبــــدأ البـــاحث في التطبيق الفعلى للأحتبار على المعحوص لقياس حدة الاستاد .
  - بعد التطبيق تستخر البيانات الآتية :

عدد الحروف التي نظرها المفحوص خلال الاختبار ( الحجم العام ) a =

$$C = \frac{b - B}{b}$$

• تحتسب درجة حدة الانتباد باستخدام المعادلة التالية : u = axc

- حيث ( u ) = حدة الانتباه .
- كلما ارتفعت الدرجة كلما كانت درجة المفحوص أفضل.
  - * ثانيا: بالنسبة لثبات الانتياد:
- ه نفس الخطوات السابقة المتعة بالنسبة لحدة الانتباد ولكن زمن الأداء دقيقتان بدلا من دقيقة واحدة.
  - بعد التطبيق تستحرج البيانات الآتية :

• تحتسب درجة ثبات الانتباد باستخدام المعادلة التالية :

$$A = \frac{r - D}{r + E}$$

حيث ( ٨ ) = ثبات الانتباد .

- كلما ارتفعت الدرجة كنما كانت درجة المفحوص افضل.
  - * ثالثا : بالنسبة لتحويل الانتباه :
- نفس الخطوات المتبعة بالمسة خدة الانتباه فيما عدا ان زمس الأداء دقيقتان مقسمتان إلى أربعة فترات كل مسبس ( ٣٠) ثانية حيث بعد إشارة الباحث ( ابدأ ) يقوم المفحوص مشطب تركيب من حرفين في صحيفة الاحت ر ولكن مثلا ( ٣٠) وذلك في المقطع الأول من صحيفة الاحتبار ، ثم بعد (٣٠) ثانية يصدر الباحث الإشارة ( حول ) فيضع المفحوص شرطة من أعنى إلى اسفل ( ١ ) بعد آخر حرف وصل إليه في المقطع الأول ، وينتقل إلى المفطسة الثاني في صحيفة الاحتبار ليقوم بشطب تركيب من حرفين آخرين وليكن مثلا ( ٢٨ ) ، ثم بعد (٣٠) ثانية يصسمو الباحث الإشارة ( حول ) ليضع الباحث شرطة أخرى من أعلى الى اسفل ( ١ ) بعد آخر حرف وصلل إليه في المقطع الثالث ليشطب التركيب الأول ( ٢٥ ) مرة أحرى ، وهكذا بعد السـ ( ٣٠ ) ثانية

#### تابع مرفق رقم ( ٧ )

الثالثة وبعد الإشارة ( حول ) ينتقل المفحوص للمقطع الرابع ليشطب التركيب الثانى ( KH ) مرة أخرى حيست يصدر الباحث بعد الــ ( ٣٠ ) الرابعة والأخيرة الإشارة ( قف ) ليضع المفحوص شرطة بعد آخر حرف وصل إليه في صحيفة الاختبار .

• يتم استخراج صافى إنتاجية العمل فى كل ( ٣٠ ) ثانية على حدة باستخدام المعادلة السابقة المستخدمة فى حسسات حدة الانساه :

 $U = a \times C$ 

#### وبذلك نحصل عنى ما يلي :

صافى إنتاجية العمل في ال ( ٣٠ ) ثانية الرابعة 🕒 🗕

• يتم حساب درجة تحويل الانتباد باستخدام المعادلة :

$$N = \frac{M + H + O}{3}$$

حيث:

N =  $C_1 = C_2$   $C_1 = C_2$   $C_1 = C_2$   $C_2 = C_3$   $C_3 = C_3$   $C_4 = C_3$   $C_4 = C_3$   $C_5 = C_4$   $C_5 = C_5$   $C_6 = C_5$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_7$   $C_7 = C_$ 

- * رابعا: بالنسبة لتركيز الانتباه:
- يقاس صافى إنتاجية العمل في حالة هادئة (  $U_1$  ) ، وذلك باستخدام نفس الخطوات السابقة لقياس حدة الانساه .
- يقاس صافى إنتاجية العمل فى حالة إضافة مثير ضوئى ( U₂ ) ، وذلك باستخدام نفس الخطوات السابقة لقيساس حدة الانتباد ولكن إضافة مثير ضوئى فى كل ٥ ثوان مع بداية الاختبار ، وتكرر ظهور هذا المثير الضوئى المسست من لمبة كهربائية قوقما ٤ فولت موضوعة فى مجال رؤية المفحوص وعلى بعد متر واحد منه وبدلك تكسون عسدد الومضات ١٢ ومضة فى الدقيقة .
  - يتم حساب درجة تركيز الانتباد باستخدام المعادلة :

$$K = U_1 - U_2$$

- حيث ( K ) درجة تركيز الانتباه .
- كلما انخفضت الدرجة كلما كانت درجة المفحوص أفضل.

#### تابع مرفق رقم ( ٧ )

- * خامسا : بالنسبة لتوزيع الانتباه :
- فض الخطوات المتبعة بالنسبة لحدة الانتباه فيما عدا أن زمن الأداء دقيقتان ، وأن الواجب الدى يقوم به المتحوص
   هو الشطب على تركيبان كل منهما من حرفان مثل ( AN ) ، ( CX ) .
- يتم احتساب صافى إنتاجية العمل لكل واجب هن الواجبان على حدة بنفس طريقة احتساب حدة الانتباد حيست يكون :

و يتم حساب درجة توزيع الانتباد باستخدام المعادلة :

. كلما انخفضت الدرجة كنما كانت درجة المفحوص افضل.

( > Y : "Y = : Y )

مر**فق رقم (۸)** استمارة تقییم المستوی المهاری لسباحی ۲۰۰ متر فردی متنوع .

# موفق رقم (۸) استمارة تقويم المستوى المهارى لسباحى • ۲۰ متر فردى متنوع

اسم الخبير :

اسم السباح:

<u> </u>				
۴	المهــــارة	الدرجـــة من	الأهمية النسبة	الدرحة نهائية
		۱۰۰ درجات	للمهارة	للمهارة
١	البدء		%0,•Y	
۲	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الدولفن		%0,.Y	
٣	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الدولفن		<u>γ</u> ο,• Υ	
٤	التنفس بطريقة سباحة الدولفن		%0,• <b>Y</b>	
٥	السباحة الكاملة بطريقة سباحة الدولفن		%0,•Y	
٦	الدوران من سباحة الدولفن إلى سباحة الظهر		7.4.31	
γ	ضربات الذراعين بطريقة سبأحة الظهر		%o,• Y	
٨	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الظهر		%3V	
٩	السباحة الكاملة بطريقة سباحة الظهر		%0,·Y	
١.	الدوران من سباحة الظهر إلى سباحة الصدر		7,8,71	
11	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الصدر		<u>%</u> 0,.Y	
۱۲	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الصدر		%0,•V	
۱۳	التنفس بطريقة سباحة الصدر		%0,.Y	
١٤	السباحة الكاملة بطريقة سباحة الصدر		χο,• Y	
10	الدوران من سباحة الصدر إلى سباحة الزحف عل البطن		7,5,71	
17	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الزحف على البطن		<u>%</u> 0,.Y	
۱۷	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الزحف على البطن		%0,•Y	
۱۸	التنفس بطريقة سباحة الزحف على البطن		<u>%</u> 0,.Y	
19	السباحة الكاملة بطريقة سباحة الزحف على البطن		<u>ү</u> о,. Y	
٧.	إنسهاء السساق		<u>%</u> 0,•Y	
الجمو	ع النهائي للرجات المستوى المهاري لسسباح ٢٠٠ مستر		<b>٪۱۰۰</b>	
فردی م	ـــوع			
	<u> </u>			

مرفق رقم (٩) التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠٠ متر فردى متنوع .

مرفق رقم (۹) التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ۲۰۰ متر فردي متنوع

	ملاحظات
- الأداء الفسنى المدورانات الرحاقة داخل الماء المدورانات الأداء الفسنى المدورانات الرحاقة داحسل الماء.	اتجاهات التنميـة المكن استخــدام التمرين من خلالها
أولا: تحرينات تدريب المستقبلات الدهليزية والحسية على تفسيرات اوضاع الرأس وأجزاء الجسم خلال الدورانات:  - يقوم السباح بالفوص فى الماء لاتخاذ وضع ثابت لأطول مدة محكة المندولية رمم و الرائس ملاصقان لأرض الحمام، ويقوم بالاستعانة بالحركات البندولية (٥٣ : ٩٧)، (٨٠ : ١٨) للذراعين للاحتفاظ بالجسسم الناق ذلك الوضع (٩١ : ١١)، ويمكن زيادة فحرة الثبات مسلم التاق ذلك السباح لوضع الرقود على سطح الماء مع مسلك قساة القائض بالبدين، واللراعين تمندين كاملا أعلى الرأس، يقوم برهسع الرجلان مع الخافظة على المد الكامل للركتين والمشطين حتى لمسسم المنطح حمام السباحة ، ثم المنات فى ذلك الوضع لأطول مسدة محكنة الربيات مع الخافظة على المد الكامل للركتين والمشطين حتى لمسسم المنط حمام السباحة ، ثم المنات فى ذلك الوضع لأطول مسدة محكنة الربيات مع المناق ويمكن زيادة فحرة النات مع استمرار تقدم مساوى المساح.	وصف الأداء
	طريةة السباحة المستخدمة
مشبك الانف – حمام سباحة مشبك الانف – حمام سباحة	الأبوات المستخدمة
3 3	ر <b>ق</b> م التمرين
1) قصية القدوة على الإحساس الحركسى الحركسى الحركسى الحركس الحركس الحركس الحركس الحركس الحركس الحراطة على المداخة على المداخة على المداخة على المداخة على المداخة على المداخة على المداخة على المداخة على المداخة على المداخة على المداخة على المداخة على المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المداخة المد	الهدف من التمرين

ردى مشيل الانت المحكود والمرأس للداخل ، وأداء شقلبة أو عدة شقلبات المدوراتات. المساحة يقوم بالموقب أماما عاليا الدوراتات. المامية ، ويراعي في أداء هذا النمرين عدم وفسح السرأس وقيادتها المامية ، ويراعي في أداء هذا النمرين عدم وفسح السرأس وقيادتها الماء. المستمرار لحركات المنقلبة (٨٥ : ٦٥ ) ، ويمكسن زيسادة عسدد الماء. المستوى السباح .	مدة محكنة (۲۷: ۲۶)، ويمكن زيادة فترة الثبات مع استمرار تقدم الله.  - من اتخاذ السباح لوضع الوقوف المقلوب مع المد الكامل للجسسم على استقامة واحدة ، يقوم بالاستمانة بالحركات البندولية المدورانات.  - الوناقة داخل الله تقدم (۲۰: ۲۰)، ويمكن زيادة فترة الثبات مع استمرار القدم مستوى السباح.		الأدوات طريقة المتخدمة المباحة المتخدمة	تابع مرفق رقم (٩)
ا بن الما الما الما الما الما الما الما الم	منبك ويوط	منبك الأنظ والمالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة المالة الما	الأدوات	
3	9	3	رقم التمرين	
			الهدف من التمرين	

لا يســــنخدم إلا ل حالة عدم وجود					ملاحظات	
الماء - السرعة - تحمل السرعة	سع. – الأداء الفــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	– الأداء العــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- الأداء الفــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	المكن استخسام التمرين من خلالها	اتجاهات التنميــة	
	تقدم مستوی السباح .  - یؤدی السباح عدد معین مسسن الشقلبات الأمامیة والخلفیة والخلفیت الاینافات لکل من الجانبین بأعداد وتنابعات معینة ، ویمکن تغیسیر للگ الاعداد والتنابعات کلما تعود السباح علی نظام معین ، کمسسا		- من وقوف السباح على أرض حمام السباحة يقوم بالوقب عالياً خلفاً الأداء شقلبة أو عدة شقلبات خلفية ، ويراعى فى أداء هذا التمريسسن قيادة الرأس باستمرار لحركات الشقلية، اتخاذ الركبتان والفخيان الزوايا انشاء حادة ، فى التوقيت المنامب للإسراع بإتمسام الشقلبة عدد ( ٨٥ ) ، ويمكن زيادة عدد الشقلبات أو تحسين زمن أداء عدد		وصف الأداء	۲۷۲ تابع مرفق رقم (۹)
طرق طـــــاحة الأربعة				السباحة الستخدمة	الموبتة	
دم المسامة دمن عرص	مشبك ايانق - حام سامة	\$* 1 2 \$	منبك الإنلى - حام باقة -	المتخدمة	الأموات	
3:	3	\$	3	التعرين	<b>.</b>	
				الثمرين	الهدف من	

		أحسال افسادات بحمام السياحة	ملاحظات	
	– الأداء المفنى . – السرعة .	- العنية الفارقسة الملاهوائية . - الرشاقة داخل الماء	اتجاهات التنميــة المكن استخـــدام التمرين من خلالها	
دلاه: ١٩١٩) ، ويراعى فى هذا التموين مراقبة الاستفادة الكاملة من الدفع بحيث لا يبدأ السباح حركات السباحة قبل أو بعد اللحظة المناسبة لبدء هذه الحركات بحيث لا يتعجل بدأها طالما كان أسرع من السرعة المطلوبة ولا يبطئ بدأها إذا أوشكت مسرعة المدفع علسى الانجفاض عن السرعة المطلوبة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب النموين العامة أو الخاصة لهذه القدرة – سبق ذكرها فى أسس تنعية القدرات التوافقية – كلما نفدمت قدرة السباح فى أداء التمرين.	ثانیا: التمرینات المتضمنة الدفع من حوائط دورانات مسباحة ۲۰۰ متر فردی متوع: - من وقوف السباح بجوار حائط الدوران یقوم بدفع الحائط للسباحة بطريقة السباحة المقصدودة لمسافات معینة أكبر مسن ٧مستر (۲۰، ۱۹۸،)،	الحاصة بسباحة ۴۰۰ متو فودى متتسوع ، ويمكسن زيسادة عسند الأعراض المسبوحة ، وتحسين زمن قطع عدد معين منها مع اسسستمواز تقدم مستوى السباح ( ۸۵ : ۲۲ ) .	وصف الأداء	تابع مرفق رقم (۹)
			طريةة السباحة الستخدمة	
	طریفة سه مة انظهر أو الصفر أو الوحض علی المطن	متر.	الأبوات الستخدمة	
	3		و قوم المتعوين	
			الهدف من التمرين	

3.7.4

تابع مرفق رقم (۹)

۵۷ موفق رقم (۹) تابع موفق رقم

	(10)	است المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون المسائلون ا	طرق السباسة الأديمة	- بقوم السباح بعد ارتداء النظارة ومن البدء مسن حسوار إحسدى علامتى مسافة الى يقدر ألها تقسل علامتى مافة التي يقدر ألها تقسل على ٥ متر مالدابة ويتوقف عندهسا ، ويسسأل المسارب الساح عن تقديره للمسافة التي قطمها ، وعلسى السساح أن يحسبر المدرب قبل ان يخلع النظارة مالقدار الهدجيج للمسسافة القطوعة :	- المرعة .	
		افناوات حاصة بمسجل واسرعة المساح في تطنير المساخ في تطنير المسافة .				
يمرك العطيات		المحان المالة المحان المالة المحان المالة المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد المحاد ا		علامتى مسافة السـ ٣٥ متر بالسباحة حتى المسافة التي يقدر ألها تبعد المسافة ٥٦ متر من مكان البداية ويتوقف عندها ، ليخسبر المساور السباح عقدار بعده عن المسافة الصحيحة ، ويمكن إدخسال بعسض أساليب تصعيب التعرين العامة أو الحاصة فجذه القدرة – سبق ذكرها في أمس تنعية القدرات التوافقية – كلما تقدمت قدرة السسباح في أداء التعرين .		
الهدف من التمرين	رقع التعرين	الأدوات الستخدمة	طرية السهاحة الستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنمية المكن استخدام التمرين من خلالها	ملاحظات

تابع موفق رقم (۹)

عقب لهاية الراحسة النيئة القصيرة.  - في حالة استخدام التمرين أثناء اتجساه تحمل السرعة يفصل	- ف حالة استخدام التمرين أثناء اتجاه من قدم السرعة يقوم الساح بالبدء مسن دفع حانط الحمام السهلة بعد إلحاء التمرين ماشرة ليا الداء التسال و الأداء التسال	نمية ملاحظات	
- سرعة . - تحسل سرعة - انعمه المعارفة	- السوعة - تحمل السرعة - العتـة الفار قــة اللاهوائية	اتجاهات التنميـة المكن استخــدام التمرين من خلالها	
- يقف السباح مرتديا النظارة على أرض حمام السباحة على بعد يزيد عن ١٥ متر من حالط اليهاية ، ثم يقوم بالسماحة حتى حالط النهايسة عماولا لمس الحالط أسفل علامة منتصف عرص الحارة ، ثم يخلسع	ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة والخاصة فحسا القدرة - سبق ذكرها في أسس تنعية القدرات التوافقيسة - كلمسا تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين نفس طريقة الأداء للتمرين السابق ولكن مع تغيير أن السباح يقوم بالسباحة حتى المسافة التي يقدر أفا أكبر من ٢٥ مستر مسن مكان البداية وأقل من ٥٠ متر .	وصف الأداء	(1) 47 G.
طرق السباحة الأربعة .	طرق السباسة الأدينة	طريةة السباحة الستخدمة	
- عارة لمسيخ مبلي من خام مهلي مل علم زوعي علم	ظمی آدوات المعمریات المساحق	الأبوات المتخدمة	
(14)	(4.6)	د <b>ق</b> م التمرين	
(۳) تتمیاً القلوة علی الإحساس الحوکسسی المحصلی با خه السباحا		الهدف من التعرين	

۲۷۷ تابع موفق رقم (۹)

أن تكون المسافة وهمتر المستخدمة وهمتر المستخدمة وهمتر وقست طويال في التوصول لحائط بداية التوصول الحائل حيث الراحة اليزال المستوة .	ملاحظات	
- التحميل المسام داخل الماء . داخل الماء محمل المسرعة المعرفة المعرفة . الملاهو المية .	اتجامات التنمية المكن استخدام التمرين من خلالها	
النظارة ليرى مسافة انحرافه عن علامة المنتصف ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين المعامة والخاصة بهذه القدرة – سيق ذكرها أداء التعرين .  و أسس تنمية القدرات التوافقية – كلما تقدمت قدرة السباح في التحرك والثبات بين المذراعين ، بتنابع معين مثل: يمنى – يسرى – لا سرى – لا يمنى – لا يسرى – لا يمنى أن يكون يمنى تعين على بين مكان تعيت المذراع أما إلى أعلى الرأس على سطح الماء ، وإما بجانب مكان تعيت المذراع أما إلى أعلى الرأس على سطح الماء ، وإما بجانب الجسم على سطح الماء ، كما يمكن أيضا التنويع بين مكان التعيت ، ويمكن أن يكون الخسم على سطح الماء ، كما يمكن أيضا التنويع بين مكان المنسب المدراة المنادرة والخاصة بهسله ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة والخاصة بهسله ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة والخاصة بهسله ، ويمكن إدخال بعض أداء التمرين العامة والخاصة بهسله ، ويمكن إدخال بعض أداء التمرين العامة والخاصة بهسله ، ويمكن إدخال بعض أداء التمرين العامة والخاصة بهسله ، ويمكن إدابيا ح لى أداء التمرين العامة والخاصة بهسله ، ويمكن أدام المن المنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة والمنابعة و	وصف الأداء	
بَةِ ب و	طرية السباحة الستخدمة	
مالط فحاسة الحادة علامة عند منتصف الحادة ماء عرض الحادة ماء مطلبة مسن مطلبة مساحة حام سهامة	الأموات المستخدمة	
3	رقم التمرين	
(ة) تعمة المفاوة على الوبط بين حمركسات أجزاء الجسم المختلفة محلال السباحة	الهدف من التمرين	

تابع مرفق رقم (۹)

·					داخل الله ء .	- التحمسل المسام					داخل الماء .	- التحميل المسام	التمرين من خلالها	المكن استخسدام	اتجاهات التنميــة	
- يقوم السباح معد اولداء زعانف القدمين بالسباحة مستخصصهما	والحاصة لهذه القدرة – سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية -كلما نقدمت قدرة السسام في أداء التمرين .	(١٩٦: ٢١٦) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة	ضربة باللراعين ، ويراعى في هذا التعرين عــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	بالذراعين لطول الحمام ثم العودة بأداء ٦ ضربات بالرجلين مع كـــل	كل ضربة باللمراعين مثل أداء ١٢ ضربة بالرجلين مع كــــل ضربـــة   دا-	- يقوم السباح بالسباحة مع أداء عدد معين من ضربات الرجلين مع   -	- كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .	والحاصة لهذه القدرة – سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية	(٨٦ : ٢٧٩) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة	حركة رجوعية (٦٩ : ٢١٦) ، (٤٧ : ١٢، ١٣) ( ٧٥ : ٩٠٤)،	الحركات الرجوعية ، وملامسة الإيمام لأسفل الإبط فى منتصف كـــل   دا:	- يقوم السباح بالسباحة مع ملامسة أنامل أصابع اليدين للماء طوال	<u> </u>		وصني الأداء	ر بی افتی رہے ہیں۔
٠ ٢ ٤			= 0			الزمسف علسى					<u>۔</u> پغ	ن عنسی	المتخدمة	الماحة	لمزية	
ر مــــــانف الملمس -						وم ساجة	• • • •					نه ( م		المتخدمة	الأموات	
3						7.5						(14)		التمرين	يح.	
														التمرين	الهدف من	

		ملاحظات	
التحمسـل المــــــام داخل الماء	التحمسل المسام داخل الماء تحمل السرعة العسسة الفارقسة	اتجاهات التنهيـة المكن استخــدام التمرين من خلالها	
سبق و خرها في أمس لنعيه القدرات التوافقية - فلما لقدمت قدره السباح في أداء التمرين . - بقوم السباح بالسباحة بذراع متحركة والأخوى ثانتة ، مع قبادل		وصف الآدباء	۲۷۹ (۹) تابع مرفق رقم (۹)
) Je	٠ الظهر	الساحة	F
فالمام	\$* \{\bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}} \bar{\chi_{\bar{\chi}}}}	الستخدمة	
G.	G. S.	ر التمريخ	
		التمرين	

عنى - يسسرى - غمل السرعة.  - العجمة الفارقة.  ويكن أن يكسون اللاهوائية.  المح الماء ، وإما بجانب المعلقة للدراع واحدة الصحل العسام بحركة مبالغ واحدة المحسل بالعاء . المحسى عركة مبالغ واختال الماء . المحسى عركة مبالغ واختال الماء . المحسى واجبان المحسى المن واجبان المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المن المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى المحسى	اتجاهات التنميـة المكن استخـــدام التمرين من خلالها	
التحرك والنبات بين الذراعين بتابع معين ، مثل : يخى - يسرى - يخى التحرك والنبات بين الذراعين بتابع معين ، مثل : يخى - لايسرى - يخى الايخى - لايسرى ، حتى فحاية المسافة التدريبية المستخدمة ، ويمكن أن يكون أبلسم على مطح الماء ، وإما بجانب الجسم على مطح الماء ، كما يمكن أيضاً التويع بين مكان النبيت، ويمكن إدخال بعض أسالهب تصعيب النموين العامة والخاصة فحله القدرة - سبق ذكرها فى أداء النموين .  - يقوم السباح بالسباحة باستخدام الضربات الكاملة للمراع واحدة تقدمت قدرة السباح بالسباحة باستخدام الضربات الكاملة للمراع واحدة فيها إلى منتصف الجزء الرجعى أمام الكنف خلال أداء الجزء الأسامى من حركة الذراع إلى جانب الجسم خلال أداء الجزء الأسامى من حركة الذراع إلى جانب الجسم خلال أداء الجزء الأحمى مان الذراعين بعد عدد معين أو مسافة مين أمام الكاملة ، وتعكس واجبات الذراعين بعد عدد معين أو مسافة مهن أساله بعش أسالهب تصعيب السري النموين (۲۷ : ۲۹ ) ، ويمكن إدحال بعض أسالهب تصعيب السري	وصف الأداء	۲۸۰ تابع موفق زقم (۹)
الظهر	طريقة السهاحة المشخدمة	
\$ \frac{1}{5}	الأموات الستخدمة	
CA.	رقم التعرين	
	الهدف من التمرين	

	ملاحظات	
- التحمسل المسام داخل الماء التحمسل المسام - التحمسل المسام داخل الماء .	اتجاهات التنميــة المكن استخــدام التمرين من خلالها	
المامة والخاصة هذه القدرة – سبق ذكرها فى أسس تنمية القسنرات التوافقية – كلما تقدمت قدرة السباح فى أداء التمرين . ويقوم السباح بالسباحة بطول الحمام باستخدام ضربات الرجلين و والذراع محتدة أعلى الرأس على سطح المساء ، والسنراع الأخسرى والذراع محتدة أعلى الرأس على سطح المساء ، والسنراع الأخسرى المامة والحامة بهذه القدرة – سبق ذكرها فى أسس تنميب النراعين بالسباحة لطول آخر ، ويمكن إدخال بمض أساليب تصعب القدرات التوافقية – كلما تقدمت قدرة السباح فى أداء التمرين . القدرات الموافقية – كلما تقدمت قدرة السباح فى أداء التمرين . الجزء الرجعى من حركة المذراع والثبات فى منتصف هذا – يقوم السباح بالسباحة مع رفع الكتف والذراع والثبات فى منتصف هذا بوضوح قبل أن تتحرك تلك المذراع الأخرى حركة المدفع والالسزلاق لوضوح قبل أن تتحرك تلك المذراع من منتصف الجسنزء الرجعى البندال المذراعين العمل ، ويستمر ذلك حتى نماية مسسافة التمريس والخاصة بحذه القدرة – سبق ذكرها فى أسس تنمية القدرات التوافية والخاصة بحذه القدرة – سبق ذكرها فى أسس تنمية القدرات التوافية والخاصة بحذه القدرة – سبق ذكرها فى أسس تنمية القدرات التوافية والخاصة بحذه المداهة التمريس والخاصة بحذه القدرة المناهة التحريس والخاصة بحذه القدرة المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه المناه ا	وصف الأداء	تابع مرفق زقم (۹)
الظهر	طريةة الساحة الستخدمة	
	الأبوات	
G. G.	رقم القعريين	
	الهدف من التمرين	

۲۸۲ تابع مرفق رقم (۹)

A) C-			ملاحظات	
- تحمل عام داخسل الماء - تحمل السرعة - العشة الفارقسة الدلاهوافية	– السرعة . – تحمل السرعة .	المكن استخسام التموين من خلالها	اتجاهات الننميــة	
اللواعين ( ٣٠ : ١٣٧) ، ويواعي في هذا التموين علم تاثر الاداء القدمين ، ويمكن إدخال بعض أسالب تصعيب التمويسن الماسة والخاصة بملد عنه الكبيرة الناتحة عن استخدام زعانف والخاصة بملذه القدرة – سبق ذكرها في أسس تعبة القدرات التوافقية – كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التموين . واليسرى مع التنفس جهة الجانب الأيمن ، واليسرى مع التنفس جهة الجانب الأيمن ، واليسرى مع التنفس وليكن هذا التابع مثلا : ٣٤٤ – ٣يسرى – ٣ تحاللة ، حتى فايسة المسالخة التدريية المستخدمة (٣٢ : ٣٤) ، (٤٢ - ٣ تحاللة ، حتى فايسة (٧٥ : ٥٤) ، (٢٨ : ٢٨٧) ، وتمكن إدخسال بعسض أسسالب تصعب التموين العامسة والخاصسة والخاصسة القدرات الواقفة – كلمسا	كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين.  - يقوم السباح بعد ارتداء زعانف القدمين بالسياحة مستخدام رعانف سرعات عالية طركات الذراعين نظرا لما توفره استخدام زعانف القدمين من قوة دفع أمامية كبيرة تقلل من العسبء المواقع علسي		وصف الأداء	تابع مرفق رقم (۹)
الدولةن	الظهر	الساحة الستخدمة	طريتة	
يخام مهامتة	زمـــــانغ القلمـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	المتغدمة	الأبوات	
( <del>*</del>	Crvs	التمرين	<u></u> ~	
	·	التمرين	الهدف من	

تابع موفق رقم (۹)

		1.74202 C.				
ملاحظات	اتجاهات التنميــة	وصف الأداء	طويتة	الأدوات	<u>.</u>	الهدف من الهدف
	المكن استخسدام		السياحة	المتخدمة	التمرين	التمرين
	التمرين من خلالها		الستخدمة			
	تحمل عام دا <del>نر</del> سل الماء .	تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين . - يقوم السباح بالسباحة مع تنويع عدد ضربات الرجلين المؤداة مع كل دورة بالذراعين وليكن هذا السابع مثلاً :	المدولان	ا چې	Cr.	
		ضربة بالدراعين – ضربتان بالرجلين – ضربة الدراعـــين - ثـــالاث				
		ضوبات بالرجلين - ضربة بالذراعين - أربع ضربات بــــــالرجلين - ضربة الذراعين - ثلاث ضربات بالرجلين - ضربـــة بـــالذراعين -				
		ضربتان بالرجلين ، حتى لهاية المسافة التدريبية المستخدمة ، ويمكــــن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة والخاصة بهذه القدرة –				
		سبل ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة				
	;;	السباح في أداء التمرين.	الله الله	۲ ا	₹ :	
	- تحمل السرعة .	الدولفن، ضربات بالرجلين لسباحة الزحف علسي البطن، مسع				
	- العتبسة الفارقسسة	ملاحظة عدم النوقف عن أداء ضربات الرجلسين حركسة التنفسس				
	الدهويية .	وخووج اللواعين (٦٠ : ١٧٦) ، ويمكن إدخال بمــــض أمـــاليب				
		تصعيب التمرين العامة والخاصة لهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس				
	<del></del>	تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السياح في أداء التمرين.				

			ملاحظات		
- تعمل عام دا حسل الملاء . والمحسل الملاء . والمحسل المسرعة . والمحسل المسرعة . والمحسل المسرعة .	التمرين من خلالها	المكن استخسدام	اتجاهات التنميسة		
- يقوم السباح بالسباحة باستخدام أربع ضربات للرجلين مع كسل دورة واحدة بالله اسطح المساء وذلك بأن تسؤدى وركة واحدة للتنفس، وذلك بأن تسؤدى طربتان بالرجلين مع ثبات اللراعين أعلى الرأس على سسطح المساء والوجه فى الماء ، ثم ضربة بالرجلين مع إقام الجزء الأساسى من حركة النواعين ومع حركة التنفس، ثم ضربة بالرجلين مع ثبات الملراعين الجزء الرجعى بسده بالنوات بجالب الجسم والوجه لى الماء ، لوكرو ذلك التابع باستمرار حتى الانتهاء من أداء المسافة التدريبة المستخدمة ، وعكن إدخال بعض أسساليب من أداء المسافة التدريبة المستخدمة ، وعكن إدخال بعض أسساليب تصعيب التعرين المامة والخاصة بحذه القدمين بالسباحة مستخدما التعرين يقوم السباح بعد ارتداء زعانف القدمين بالسباحة مستخدما القدمين من قوة دفع أمامية كبيرة تقلل من العسب، الواقع على الملراعين ره ٢ : ١٧٧) ، ويراعى في هذا التعرين عدم تسالر الأداء الفي المسجيح للسباحة مالسرعة الكيرة النائمة عن استخدام زعانف الفي المسجيح للسباحة مالسرعة الكيرة النائمة عن استخدام زعانف			وصفي الأداء	تابع مرفق رقم (٩)	7 ^ Y
العولفن	الستخدمة	الساحة	المريتة		
ا الله الله الله الله الله الله الله ال		المتخدمة	الأموات		
3	!	التعرين	-Z-,		
		التموين	الهدف من		

تابع موفق رقم (۹)

	اتجاهات التنمية ملاحظات المكن استخدام التمرين من خلالها	لعاماة	الصدو - التحمل المسام المسام المسام - التحمل المرعة . المناع المرعة . المناع - المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المارة . المناع المارة . المناع المارة . المناع المارة . المارة . المارة . الم
تابع مرفق رقم (٩)	وصف الأداء	القدمين، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمريسن العامسة والخاصة بملده القدرة – مسبق ذكرها في أسسس تنميسة القسدرات العامة المقادة - كلما تقدمت قلدة الساح في أسسس لتميسة القسدرات	- يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربات الذراعين بطريقة الصدر ، وضربات الذراعين بطريقة الصدر ، وضربات الذراعين بطريقة الصدر التعدين مراقبة علم تقصير مسار الشد بالذراعين للخارج أو لأمفل أو للداخل ، وعدم تغيير ميل الكفين للخارج قبل مرور الكفين مسن أسف الكوعين (٩٦: ٢١٦: ٥٢٥) ، ويمكن إدخال بعض أساليب أسف الكوعين (٩٦: ٢١٦) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة والخاصة بمذه القدرة - سبق ذكرها في أسم تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمست قسدرة السباح في أداء
	طرية الساحة المتخدمة	الصدر	
	الأبوات المتخدمة	جها ب	
	رقم الثمرين	(FT)	
	الهدف من التمرين		

تابع مرفق رقم (۹)

تابع مرفق رقم (٩) وصف الأداء بعض أساليب تصعيب التمرين العامة والخاصة بهذه القدرة – سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية – كلما تقدمت قلبرة السباح في أداء التمرين . – يقوم السباح بالسباحة مستخدماً ضربات النراعين لسباحة المصدر، أما ضربات الرجلين فحكون باستخدام ضربات الرجلين الرجلين المجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجلين الرجل الرجل الرجل الرجل الرجل الرجل الرجل الرجل الرجل الرجل الرجل الرجل الرجل ال		ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	المكن استخسدام التمرين من خلالها	A STATE OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PAR
	لسباحة الدولفن ، أو تنابع معين للتغير ما بسين ضربسات المرجلسين لسباحتي الصدر والدولفن، ويراعي في هذا التموين أداء ضربة وجلين اا، إذ إذ إذا إذا إذا إذا إذا إذا إذا إذا إ	بعض أساليب تصعيب التمرين العامة والخاصة بهذه القدرة - مسبق ذكرها فى أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قسدة السباح فى أداء التمرين يقوم السباح بالسباحة مستخدماً ضربسات النراعين لسباحة الصدر، أما ضربات الرجلين فتكون باستخدام ضربسات الراعين لسباحة		تابع موی (قم (۳)
		خ ^ا جام ا	المتخدمة	الأموات
الأدوات المتخدمة جام ساحة		(To)	التمرين	٦.
			التعرين	الهدف من

٧,٧

تابع مرفق رقم (٩)

	ملاحظات
- العتبة الفارقسة اللاهوائية التحمسل المسام واخل الماء .	اتجاهات التنميـة المكن استخــدام التمرين من خلالها
أربع ضربات بالذراعين فقط مع أداء اللفع في الضربة الرابعة لتبت المساحة الحيان على أن يلمسسى العقبان الحيان على أن يلمسسى العقبات الحيان على جانبى الجسم قبل أدائهما خركة اللفع – فلاتة ضربات المساحة الكاملة ، يستمر ذلك التابع طسوال المسافة التدريسة الكامل خلال أداء ضربات الذراعين ، وضرورة ملامسسة القدمين الكامل خلال أداء ضربات الذراعين ، وضرورة ملامسسة القدمين التعرين . التعرين التعرين التعرين . التعرين . التعرين . التعرين . التعرين . التعرين . التحسل التعرين الرغم مع استمرارية . المسطرة عليها طوال المسافة التدريبة للتعرين بالرغم مع استمرارية . التحسل التعرين المامة والخاصة بحذه القدرة – مبق ذكرها في أداء التعرين . التحسل التعرين ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التعرين . التحسل التعراقية . كلما تقلمت قلرة السباح في أداء التعرين . السباح التعرين . التعرين . التعرين . التعليم البه : أولا : قرينات معروجة لإزالة خبرات الخوف المتكونة لدى السباح على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع منذ المراحل السباح على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع من وقوف السباح على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع من وقوف السباح على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباح على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع من وقوف السباح على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباح على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباح على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباح على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباح على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباح على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباحة على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباحة على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباحة على أرض حام السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباحة يقوم بالوقب لأعلى مع السباحة التعرين القدين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين التعرين ال	ومف الأداء
لهدر	طريقة السهاحة الستخدمة
ئة مارة درادة تلو درادة مارة	الأبوات المتخدمة
(T) (T)	رقع التمرين
(ه) تنمية الخلوة على الإمسساس بوطسسح الإمسساس مولال الميد	الهدف من التعرين

تابع مرفق رقم (٩)

التدريجي	بخالها في الماء بزوايا حادة مين قابطين - الأداء الفي للدء. ب الأذنين ،	ر والك <u>ــفـــين</u> ب عاليا أماما — الأداء الفنى للبدء.	المكن استخسدام التمرين من خلالها	اتجاهات التنميــة ملاحظات	
والجزع منحنى مع ميل بالرأس للأمام ، يقوم السباح بالمد التدريجسى للركبتين مع زيادة المحناء الجذع أماما لميفقد الجسم توازنه إلى الأمسام ويسقط فى الماء ويواعى خلال أداء التمرين ، أن تظلل ملامسة القدمين لحافة قناة الفائض لأطول فترة ممكنة من الفقسد التدريجسى للتوازن إلى الأمام ، وأن يؤدى الدخول إلى الماء ، لى وضع أقرب مسا يكون إلى الرأسى ( ٣٥ : ٣٥ ) ، (٨٤ : ٣٩ – ٧١ ) .	لأداء شقلبة أمامية مع التأكيد على ميل الرأس أماما وإدخالها فى الماء أولا ، وعلى تتابع ثنى مفاصل الجسم من أعلى إلى اسفل بزوايا حادة ( ٤٨ : ١٧ ، ٨٠ ).  - من الجلوس السباح مواجها لحمام السباحة وأصابع القدمين قابضين على حافة قناة الفائض ، بينما الذراعان ممندتان عاليا بجانب الأذنين ،	ضم الركبين على الصدر مسع الميسل أمامسا بسائر أس والكفين ( ١٧ : ١٧ ، ١٧ ) . - من وقوف السباح على أرض حمام السباحة يقوم بالوثب عالميا أماما		وصف الأداء	(1) (2) (2)
			الساحة	طرينة	
\$' 	در د	جام ساجة	المتخدمة	الأموات	
3	<b>:</b>	ar y	القعرين	<u>_</u>	
			التموين	الهدف من	

تابع موفق رقم (۹)

		تابع موق (قم (١)				
ملاحظات	اتجاهات التنميــة	وصف الأداء	ظريتة	الأبوات	نع	[لهدف من
	المكن استخدام		الماحة	الستخدمة	التمرين	التمرين
	التمرين من خلالها		المتخدمة			
	•	القدم الامامية قابضة على حافة حسائط الحمسام ( ٣٠٦ : ٣٠٨ ) ،				
	- الأداء الفني للبدء	(٧٢ : ١٦٦ - ١٦٧ ) ، (٤٨ : ٢٩ ، ٧١ ).  - من اتحاذ السباح لوضع القرفصاء فتحاً المواجه لحمسام السسباحة		\$ T P B	(£ 1)	
		وأصابع القدمين قابضتين على حافة حمام السباحة ، بينما الذواعسان				
		للأمام ، يقوم السباح بالمد التدريجي للركبتين مع زيادة المحناء الجسندع				
		اماماً ليؤدى دفعة بسيطة بالرجلين للأرتقاء بهنما يفقد الجسم توازنه				
		للأمام ، ويواعى في هذا التعرين عدم وفع الرأس ، وعدم الســـقوط				
		قبل الدفع بالرجلين ، وأن يصل السباح بجسمه المستقيم تماماً إلى قاع				
		حمام السباحة ( ٨٤ : ٨٨ ، ٢٩ ) .				
	- الأداء الفي للبدء.	- من اتخاذ السباح لوضع الوقوف وضع أماماً المواجه لحمام السباحة		نې ران د	Ĵ	
		بحيث تكون أصابع القدم الأمامية قابضين على حافة حائط حسسام				
		السياحة ، والنواعان والحذع والرأس كما في التمرين السابق ، يقوم				

تابع موفق رقم (۹)

ملاحظان	اتجاهات التنمية المكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداء السباح بنقل ثقله تدريجيا إلى أصابع القدم الأمامية ، مع رفع القدم المساح بنقل ثقله تدريجيا إلى أصابع القدم الأمامية ، مع رفع القدم أماما ، وبينما يفقد الجسم توازنه للأمام تقوم الرجل الأمامية بــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	طرية الساحة المستخدمة	الأبوات المتخدمة	دقم	الهدف من التمرين
	- الأداء الفي للبدء.	عاماً إلى فاع حمام السباحة ، ( ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١ ١		8 8 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(d. 5)	

تابع موفق رقع (۹)

		تابع موفق رقم (٩)				
ملاحظات	اتجاهات التنميــة المكن استخـــدام التحديد علاما	وصف الأداء	طريقة السهاحة الستخدمة	الأبوات المتخدمة	رقع التمرين	الهدف من التمرين
	التمرين من خلالها		الستخدمة			
		أن يتخذ وضع التكور عند الوصول إلى أعلى نقطة خلال الطيران، والاحتفاظ بالوأس للداخل بدءا من اتخاذ وضع التكور حتى دخسول الرأس فى الماء ، وأن يتنابع مد الإنتناءات الحادة فى مفاصل الجسم من أعلاه إلى أسفله خلال التغيير من وضع التكور إلى وضسع المستقيم للجسم خلال الدخول .				·
	- الأداء الفنى للبدء.	- أداء غطسه المداية من على مكعب البدء مع مراقبة اتخاذ أجـــزاء الجسم للأوضاع والحركات الصحيحة خلال الأداء خاصة بالنســـبة للرأس .			(3)	
		- ثانيا : تمرينات إطالة عضلات الساقين والفخذين الخلفية وعضلات الظهر : -				
	- المرونة والإطائة .	– ( البطاح ماثل عالى مواجه على بعد مناسب . الوضـــــــع أمامـــا . المــــك أماما ) ثنى المرفقين والركبة الأمامية مع المحافظة على كعــــــب		حقل الحامط	3	
	- المرونة والإطالة .	القدم الخلفية ملامس للأوض ثم النبات في ذلك الوضع رعقل الحائط، - ( ولموف مواجه عكسي. المسلك على جانبي السساقين . انحنساء ) جدب الجذع باللراعين لملامسة الحبية للركبين مع المحافظة على المد		حفل الحامط	£ .	

تابع مرفق رقم (٩)

رئ می دندونلسان		·	خلال سباحتي الدولفن والصدر: -		
اللوزة المخطرة المول المساول المحلوز المخطر مرساول			للعضلات المشتركة في حركات النوازن المتحرك حول الخور الأفقسي		
رد) تنمية القدرة على			أولا : تمرينات لتنمية مرونة أهم المفاصل وإطالة العضلات العكـــــية		
	•		تنني ركبة الرجل الحرة إلى الخلف ( ١٢٧ : ١٢٧ ) .		
(6)	المام المانة		- نفس التمرين السابق ولكن يرتكز السباح على قدم واحدة بينها	تحمل القوة .	
<b>.</b>			كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين.		
			والخاصة هِلُه القدرة - سبل ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية		
			(٦٣ : ١٣٦) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة		
	مخمب بلنان		أقصى درجات عدم الاستقرار في هذا الوضع ثم أداء غطسه المدايسة		
:			– اتخاذ وضع الاستعداد للبدء والنبات لفترة أطول من المعتاد عنــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- تعمل القوة	
		·	مشائمة لوضع التوازن النابت خلال البدء: -		
			ثالثاً : قرينات تنمية تحمل القوة الثابنة من خلال أوضـــاع للتـــوازن		
			الكامل للركبتين ثم العبات في ذلك الوضع ( عقل الحائط ) .		
			بالذراعين لملامسة الجبهة للأرض بين الركبتين مع المحافظة على المسلم		
3	<u>ب</u> عمل ا		- ( جلوس فتحاً مواجه . المسك أماماً . انحناء ) جسذب الجسدع	- المرونة والإطالة .	
			الكامل للركبتين ثم العبات في ذلك الوضع ( عقل الحائط ) .		
		الستخدمة		التمرين من خلالها	
يتم	التخدمة	يَ الْ		المكن استخسام	
- <del></del> -		طرية ط	وصف الأداء	اتجاهات التنميــة	ملاحظات
			1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1		

تابع موفق رقع (۹)

	-	البيع موق رقم (٦)			
ملاحظات	اتجاهات التنميــة	وصف الأداء	طويقة		الأنوات
	المكن استخسام		السباحة		الستخدمة
	التمرين من خلالها		المتخدمة		
	- المرونة والإطالة	– ( انبطاح . انشاء الركبتين كاملاً ) مد المشطين قسراً و الثبات			يلون
	- المرونة والإطالة .	(:). - (انبطاح. انشاء الركبتين كاملا) بطح القدمين قسرا و الثبات			بدون
	- المرونة والإطالة .	(:). - ( انبطاح . ثني إحدى الركبتين كاملا ) ضفط الفخذ خلفا قسرا			يلون
	- المرونة والإطالة .	و الثبات (:). - ( وقوف فتحاً . ميل . الذراعان أماماً ) كـــب الكفــين قــــراً	,		بلون
	- المرونة والإطالة .	والثبات (:). ( وقوف فتحاً . الذراعان مائلاً جانباً عالياً . مسك الحبل من أقل		<u>-</u>	ميل طول
		بعد ممكن أن يسمح بالحركة ) خفض الذراعين قسراً خلفاً أسفل.			و. م م
		أماماً خلفاً لأقصى مدى .			
	- المرونة والإطالة .	- ( انبطاح . مسك باطنى القدم باليدين خلف الجسم) التأرجح أماماً خلفاً لأقصى مدى .			يدون
		ا ثانياً : تمرينات تعمل على القدرة داخل الماء : ميقوم السباح بالسباحة تحت سطح الماء باستخدام ضربات			الدولةن

تابع موفق رقم (۹) تابع موفق رقم

حامات التنمية ملاحظات
اتجاهات التنميـة المكن استخــدام التمرين من خلالها
– التحمل العام داخل الماء .
- التحسيل العسام داخل الماء .
- التحمل العام . - العبــة الفارقــة - العبــة الفارقــة

		تابع مرفق رقع (٩)	Al al	2	<u>z.</u>	
٠ چون م	اتجاهات التنميــه المكن استخــدام التمرين من خلالها	EGP 18613	יא יא	السباحة	الستخدمة السياح	
	- التحمسل العسام داخل الماء . - العبية الفارقسية	التوافقية - كلما تقدمت قدرة السياح في أداء التمرين سيقوم السياح بالسباحة مع تلامس ظهرى اليلين قييل دخسول المذراعين في الماء مع الإطالة النسبية لزمن ومدى الجزء الرجعي مسن		ا المولقان	يلون الدولفن	
	- التحسل العسام داخل الماء .	واخلاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التعرين كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التعرين يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربات الرجلين فقط مع تشيك اليدين خلف الجسم ، ومستوى الذقن أعلى من سطح الماء باستمرار ، وعلى المناسباح الله باستمرار ، وعلى المناسباح الله باستمرار ، وعلى المناسباح الله باستمرار ، وعلى المناسباح الله باستمرار ، وعلى المناسباح الله باستمرار ، وعلى المناسباح الله باستمرار ، وعلى المناسباح الله بالمناسباح الله بالمناسباح الله بالمناسباح الله بالمناسبات الله بالمناسبات الله بالمناسبات الله بالمناسبات الله بالمناسبات الله بالمناسبات الله بالمناسبات الله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله بالله ب		الصئر	ينون الصنو	
		، وعلى السباح ان يلمس يديه بعقى القدم قبل أداء الدفع بالرجلين لنصف المدى فقط ، ودون انتظار لمرهة انزلاق لتعودا القدمان للمس الميدان باستمرار ( ٦٩ : ٢١٦) ، (١٠ : ٧١) ، (٢٨ : ٨٥)، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة والخاصة فحسله القدرة – سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية – كلمسا		·		
	- التحميل العمام داخل الماء .	تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين . - يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربة واحدة بالذراعين والرجلين		الصمار		الصدر

تابع موفق زقم (۹)

-		(1) (1) (1) (1)				
ملاحظات	اتجاهات التنهيسة	وصف الأداء	الم الم	الأدوات	<u></u>	الهدف من
	المكن استخسدام		السباحة	الستخدمة	التمرين	التمرين
	التمرين من خلالها		المتخدمة			
·	- الحبة الفارقـــة اللاهوائية .	مع حركة التنفس ، يعد عدة ضويات محددة بالرجلين فقط ، على أن يحتفظ السباح بالجسم بأكمله أسفل سسطح المساء خاصسة السرأس				. •
		(٨٦: ٨٨٥) ،ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التمرين العامة والخاصة بمذه القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمويز.				
		- يقوم السباح بالسباحة ومع كل ضربة يحاول الارتفاع بالكنفين في حركة مبالغ فيها ليمتدا المرفقين بشكل فنجائى فى بداية الجزء الرجعى	يهنو	يون	3	
		من حركة الدراعين بحيث يظهر المرفقان خارج الماء مسع الاحتفساظ باليدين عند سطح الماء ، طوال إتمام ذلك الجزء الرجعي ، وخسسلال				
	اللاهوائية .	وصول الموفقين إلى أقصى ارتفاع يحاول السباح أداء ضربة أو أكسشر إضافية سريعة وغير كاملة المدى ( ٧١ : ١١ ) ، ويمكن إدخال بعض			<del></del>	
		أساليب تصعيب التمرين العامة والخاصة بمذه القدرة – سبق ذكرهسا	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		,	
		فى أسس تنمية القدرات التوافقية – كلما تقدمت قدرة السسباح فى أداء التمرين .				
	- التحمسل العسام	- يقوم السباح بالسباحة مستخدماً ضربات الرجلين وذراع واحدة،	الصدو	بيون	(3)	
	داخل الماء .	بينما توضع الذراع الأخوى خلف الظهر ليلمس السباح يسله هسذه				
		الذراع بعقبي القدم قبل أداء كمل حركمة دفع بالرجلين،				

t . 

۲۹۷ تابع مرفق رقم (۹)

		(1) FOOD C.				
ملاحظات	اتجاهات التنهيــة	وصف الأداء	طريقة	الأبوات	<u>_</u> g.	الهدف من
	المكن استخسام		السياحة	الستخدمة	التمرين	الشبرين
	التمرين من خلالها		المتخدمة			
	- العتية الفارقة اللاهدائية	وتصحب هذه الحركة الارتفاع بالجذع خارج الماء ، ويراعى خسلال				
	الارموانية .	هذا التمرين عدم تقصير المدى الحركى لحركة الدراع المتحركة خلال أدائها للجزء الأساسي من كل ضربة ، ويمكن إدخال بعض أسساليب				
	•	تنمية القدرات التوافقية – كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين	· •			
	– التحميل العسام داخل الماء .	- يقوم السباح بالسباحة باســـتخدام ضربسات الرجلين فقط، ا	<u>ا</u>	بون	3	
		الذراعان جانبا خلفا أسفل ليقوم السباح بلمس عقبى القدم باليدين				
		خلف الجسم خلال دفع الجذع خارج الماء ، لتعودا المدراعان في اتجاه				
		التقدم على سطح الماء ، ويكرر ما سيق حتى الانتهاء مـــن المـــافة				
		التدريبية المحددة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التموين العامة				
		والخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية				
		- كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين.				

مرفق رقم (۱۰) الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي .

	<b>T</b>	<del></del>	<b>,</b>	<b>,</b>	·	يدهان	
ر ا	١ ظهر - ٢ صور-١ زحف	زدف – ظیر – - محور، – زحف	تمرینات حرة وقسریة تمرین(۲۷-۶۹)، (۲۵-۵۲)	تعرنیات المالئی هیع (۱٬۵۰) تعرین (۱٬۵۰)	جری متنوع وتمونات هرهٔ همباز موانع	طريقة الادارالستندية بمرعة بالنسبة للمجموعة لذ	1.
	الط	زحف - ظیر -	يمر ينك م	ئىرىنىك	جری متنوخ	طريقة الار بالنصبة للمجموعة الضابطة	عدد الوحدات التعريبية : ٦
	ضة <u>إنّ)</u> ضة <i>أ</i> نّ	۲(۱۰۰م×سرعة ۲۰٪) ۲۰ث راحهٔ ملینهٔ					
رعة ١٠٠٪	؛ (٥٠م × سرعة تصل بمعدل النبض إلى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سليية حتى وصول معدل النبض إلى ١٤٠ نبضة/ق	11··)r ≥r·					۲ ( ۹ ۹ ) نیرتامج القدرییی
۲۰۰۰م فراعین × سرعة ۸۰٪	عة تصل يمعدل ال	+         		् <b>प</b> •	ن ن ن ا ن	مكونات الوهة القريبية	۹۹۷ مرفق رقم (۹۹) الوحدات التدريبية لليرنامج التدريبي
	ع (۵۰م × سرء راحة سليية حتى	۲۰، غم × سرعة ۲۰۰٪ ۲۰ راحة سليية					
الفائ		7 7	اطالة البدء وازن وازن	£ (° £ £		£'.	0/5
عمل هوائی مع الأداء المقی	العتبة القادمة اللاهوئية وتحسين الأداء الفي	الأحماء الملكي	رونة واطالة مرونة واطالة من المنالة من المنالة واطالة واطالة واطالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنالة والمنا	قرة عامة المدن قرة ثابته المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المد	الأهماء الأرضى رشاقة	الأفناف الرئيسية لكل من مكونات الوهة التدريبية بالنبية المجمر عة مالنبية المجمو المدينيلة التجمير	رقسم الأسيوع : ١ تاريخ الأسيوع : السبت ٢٧/٤ إلى الجمعة ٦/٥
6					اماسه فر/۲۷	توقيت الوحداث القدريية بالنسبة ال	رقم الأميوع : ا تاريخ الأميوع : المبيت

## تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

-۱۳شهر -۱سند-۱۳شهر -۱ مسنو -۱۳شهر ، باستخدام تعریز (۱۳)	- خلير - ؛ محتر - خلير	-زحف-ظهر -زحف	- جرى مترع وتعرينات هرة - تعرينات هرة وقسرية	<u>- زهند - تعرین ۲۰ التریب</u> - نایر الجاف، ۳ق	- ز <u>هــــ</u> ن الدتى ۱۳۰۰ - رود الدتى ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳۰ - ۱۳	معم الكان المساق الكان المساق الكان المساق الكان المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق المساق ال	- تعرین ۲۵	- <u> </u>	- مددر - تعرین ۱۲	ماريفة الاناء المستقدمة بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة المسابطة التجريبية	عدد الوحداث التعربية : ٦
١١٠ (٥٠م× سرعة تصل بعمثل النبض الى ١٨٠ نيضة <i>إن)</i> راحة سلبية حتى وصول النبض الى ١٤٠ نبضة <i>إن</i>	۱(۱۰۰م× سرعة تصل بعمثل النيض الى ۱۸۰ نيضة /ق) زلحة سليية حتى وصول النيض الى ۱۶۰ نيضة /ق	۲۰۰ م × سرعة ۲۰۰٪ + ۲۰۰ راحة سلنية ۲۰۰ راحة سلنية ۲۰۰ راحة سلنية	ن ن ن ن ن	۲۰۰ و جلین × سرعهٔ ۸۰٪ ۱۰۰ و سرعهٔ آتل من ۷۰٪	٠٠٠م يراعين × سرعه ١٠٠٠			۱۰۰م × سرعة آقل من ۷۰٪ ۱۰۰م فر اعين × سرعة ۸۰٪	۲۰۰۰ × سرعة ۸۰۰۰ ٪ ۰۰۰ × سرعة ۸۰۰ ٪ ۰۰۰ × مرعة ۸۰۰ ٪ ۰۰۰ × سرعة ۸۰۰ ٪	يكسوقات الوحدة القدريبية	
- المتبدّة الفارقة اللامونية - الاسسلام المتبدّة الفارقة المتبدئين المتبدئية المتبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة المبادة	الستبة الفارقة اللامونية	الإحماء العائى	۸۶/۶ الاحماء الأرضي مساءاً للرونــــــة	- عمل هوائي مع الإداء الذي	تعني هو اتي مع (لايده الله)	المترخاء	تعمل هو اتي مد الأداء القد	- استرخاء - عمل هوائي مع الأداء النقي	- تعمل هوائي - عمل هوائي مع الأداء الفني	توقيت الوحداث الإنساء اكل من موتات الوحداث التروييية السموعة التروييية السموعة التروييية الموادية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديد	رقسم الأميوع : السبت ٢٧/٤ إلى الجمعة ٢/٥ تلايخ الأسيوع : السبت ٢٧/٤ إلى الجمعة ٢/٥

## ۲۰۱ تابع مرفق رقع ( ۱۰ )

عدد الوحداث التعربية : ١

0	
~ }'	
<u> </u>	
= L	
~	
マイ	
يخ الأسوع: السنت ٢٧/٤ الى الحمية ١/٥	
Ŀ	<u>ب</u>
ν.	~
ė	Ų
Ĕ,	الاسبوع:
≃	~
g.	7
_	1

7.7

$\bigcirc$
٠
<b>J.</b>
رهي.
نڌ

		<del></del> _		۲۵۰۰ م الفاد الفادات الفادات	ر الفائل	ملاحظات	
- تعریفات حرة وتسریة - تعریـــــــن (۲۷) (۵۰-۵۲) ، (۴۹	- تعرينات المائتي ويم	المحدان مواقع	5 m -4h - 15 - 15 - 15 - 15 - 15 - 15 - 15 - 1	ب <del>ا</del>	- ٤ صدر - ٣ ظهر - ٣ زهف	ولوقة الاداء السنفيمة المجموعة بالنسبة للمجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة	عند الوحداث التكريبية : ٦
Gj.	CH.			۱۰۰م × سرعة أقل من ۲۰٪	×e۰)۱۰ مدرعهٔ ملیبهٔ ۱۰ ث راحهٔ سلیبهٔ ۱۰ ث	بكسونات الوهدة القدرييية	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
- مررن - ق - مرون - ق وطلا - ق عض لائ ومفاصل البده والت وازن المتحرك	- نوماً عامه - تومال قوة عامه - تومال قوة عامه المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المنازع المناز		الإجماء الأرضد - الإجماء الأرضد - الإجماء الأرضد - الإجماء الأرضد - الإجماء الأرضد - الإجماء الأرضد	– استرخاء	- التحميل اللاهوئي	الأدداف الرئيسة لكل بن مكونات الوحدة القدريية القدريية بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة القدريية المجموعة بالنسبة للمجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المحروبية	رقسم الأمبوع : ١ تاريخ الأمبوع : السبت ٢٧/٤ إلى الجمعة ٢/٥

: .	عدد الوحدات التدريبية: ٦	
		تابع مرفق رفيم ( * )
تاريخ الأمبوع: السبت ٤/٢٧؛ إلى الجمعة ٦/٥	رقسم الأسيوع : ١	

			ا التاريخ التاريخ	معبم التثوية. العائق - "م				بلاحظات
-زهه - ظهر -زهه -منر -زه	– جری متوع تعریفات حرة – تعریفات حرة وقعریهٔ	رجلينظهر -زحف	- سترع	فراعين – صدر – طير	-ئو	- شرین ۱۰	- زحف – ظهر – صدر – زحف	طريقة الإدار المنتفدية بالنسبة المجموعة بالنسبة المجموعة الضابيلة التجريية
۱/۷۰ مرعة ۲۰۰ (۱/۷۰ مرعة ۲۰۰۰)؛ ۲۰۰ دراحة سليبة ۲۰۰ دراحة سليبة ۲۰۰ دراحة سليبة	<u>ن</u> نان	۲۰۰۰ × سرعة ۸۵٪ + ۲۰۰۰ × سرعة ۸۵٪ رجلين ۲۰۰۰ راحة سلبية + ۲۰۰۰ راحة سلبية	۲۰۰۱ څرلعة سليية ۲۰ څرلعة سليية	۲۰۰ م × سرعة ۵۰۰٪ ۲۰ راحة سليية		۱۱ ش راحة سليية	۲۰۰ م × سرعة ۲۰۰ + ٪۲۰ محسرعة ۲۰۰۰ + ۲۰۰ رادة سلبية ۴۰۰ مليية ۲۰۰۰ رادة سلبية ۲۰۰۰ مليية	مكــونات الوهة القريبية
- الاحماء المائي	– الأعماء الأرضي – مزونة	– تحمل هوائی	- تعمل هو ائی	- تحمل هوائی	– تحمل هو ائي	– التحمل الهوائي  - التواتيز المركي	- الإهماء المائي	الأدداف الرئيسية لكل من مكونات الوحة القدريية المجرعة القدريية المجرعة القدريية المجرعة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدينة المدي
	۱/ه مساءاً							توفيت الوهدات التنربيية

عند الوحداث التدريبية : ١

$\hat{\ }$
*
$\overline{}$
<b>E</b> ,
ره. رهي.
<u>ن</u> ن

	المستقبلات			
	- تحسین الأداء للنش لورنسات ۲۰۰ متل فودی متوع - تعسسن عسل	GY.	- دور انسات ۲۰۰۰م - تدرينان (۱۰۰۱) ليمناء أ القودى متقوع من الثوين الآي يتقلب مع مستوى النبهاع	
الاس م/ر	- الاحماء الماثي	۲(۰۰) × سرعة متزايدة ) ۲۰ ث راحة ۲۰ ث راحة ۲۰	- زحف - متوع - صدر - ظهر	
	– تعمل هوائی	۲ (۵۰۰ می ۱۳ شسر عة ۸۰٪) ۲۰ ث راهة	متتوع	
	- العتبة الفارقة اللامونية	٤(١٠٠م × سرعة تصل بالنبض الى محدل ١٨٠ نبضة كل) راحة سليبة حتى وصول النبض الى معدل ١٤٠ نبضة كل	موم الكريب - زحف	ئ يخ ډې
	- العقبة الغارقة اللامونية	١١(٥٠م × سرعة تصل بالنبض الى محدل ١٨٠ نبضة (ق) راحة سليبة حتى وصول النبض الى معدل ١٤٠ نبضة /ق	مهم التكريب - 0 صدر ، ٢ تطهر ، ٢ زحف الملتى ٢٠٠٠م	بر بر التاريخ
	- العتبة الفارقة اللامونية - الربط الحركي -	١٠(٥٠م × سرعة تصل بالنبض الى معدل ١٨٠ نبضة /نق راحة سلبية حتى وصول النبض الى معدل ١٤٠ نبضة /نق	- صدر ، ۲۳ ملهر - و بقريان ۲۲ ، ، ۲ زخف تقرياسان ۲۲ ، ۲ نرخف تقرياسان ۲۲ ،	
	– العتبـة المغريــة وتحسين الأداء الغنى 	١٥٠١م × سرعة تصل بالنبض الى محدل ١٨٠ نبضة أن راحة سليية حتى وصول النبض الى محدل ١٤٠ نبضة أن فراعين فقط	– ظهر – ٤ صدر – ظهر	
بوليب الوطات التدريبية	مكونات الوهة التديية بالنبة المهرعة بالنبة للمهرعة الضابطة التجريية	مكونات الوحدة التدريبية	مية الم مية	Ę.
	الأهداف الرئيسية لكل من		ماريقة الابار المستخدمة	

رقسم الأسيوع: ١ تاريخ الأسبوع: السبت ٢٧٧؛ إلى الجمعة ٢/٥

٦. ٥

عدد الوحدات التعربيبة: ٦

_
*
$\overline{}$
تابع مرفق رقع

معم الترين معم الترين معم التريب معم التريب	بلاحظات
سر - ظهر - زحف ظهر - ع مجموعات تان زحف وتصلك نوف تان ده ، ده تان ده ، ده وقسرية وقسرية وقسرية ( ۲۰ ، ۲۰ ) ، ( ۲۰ ، ۲۰ )	طريقة الإنام المستقدية بالسبة للمجموعة بالسبة للمجموعة المدابطة
ع (٥٥ م × سرعة تصل بالنبض الي معدل ١٤٠ نبضة التي معدل ١٤٠ نبضة التي المدن الده تعدل وصول النبض الي معدل ١٤٠ نبضة التي المدن التي معدل ١٤٠ نبضة التي المدن التي المدن التي المدن التي المدن التي التي المدن التي المدن التي المدن التي المدن التي المدن المدن التي المدن التي المدن التي المدن التي المدن المدن التي المدن التي المدن المدن المدن التي المدن المدن المدن التي التي المدن التي المدن التي التي المدن التي التي التي التي المدن التي التي التي التي التي التي التي التي	مكسونات الوهة التدريبية
- العبدة الفارقة اللاهونية - السرعة - المدن تابدة المدن الأحدى - قوة عامة تابدة المدن الشابت المدن الشابت فلال المدن الشابت - مروت والشوائن الشابت - مروت والشوائن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المدن المد	الأهداف الرئيسية لكل بن مكونات الوحدة القدريبية بالتعبة للمجموعة بالتعبة المجموعة الشابقة المجموعة
•	توكيث اليحاث الكاريبية

رقسم الأميوع : ا تاريخ الأميوع : المبنث ٢٧/غ إلى الجمعة ٢/٥

۲.۲

عند الوحدات التدريبية : ١

		تابع مرفق رقع ( • ١
ندمه ۱۰۰/s		
الرفح الاستواع : السنت ٤/٥ إلى الجمعه ١٠/٥	رقب م الأسبوع: ٢	

		 		ملاحظات
- تبدان سباحة - تبدان سباحة التكوارات بعد ٢ يمرين (٢٩) المورين (٢٩) المورين (٢٩) المورين (٢٩) المورين (٢٩) المورين (٢٩) المورين المورين (٢٩) المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين المورين	- زحف – متنوع –معکوسة	- تمرنوات هرة وقسرية - تمريـــــن (٧٥- (٥١،٥٠) ، (٤٩	- جرى متنوع وتعرينك هوة - جدياز موالسيع - تعرينك المالته جيم - تعرينك (١١٥٠)	طريقة الاباء الستخدية بالنسبة المهموعة بالنسبة المهموعة الشبة طلة التجريبية
۱۳۲ (۵۰ × سرعة ۱۰۰ راحة سلبية ۲ تاق راحة سلبية ۱۰۰ راحة سلبية ۲ تاق راحة سلبية ۲ تاق راحة سلبية ۱۰۰ مرعة آقل من ۷۰٪ ۲۰ - ۸۰ قراعين × سرعة ۱۰۰ مرزاه مسية ۱۰۰ مرزاحة سلبية ۲ تام ۱۰۰ و امت راحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام راحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام راحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام راحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام دراحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام دراحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام دراحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام دراحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام دراحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام دراحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام دراحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام دراحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام دراحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام دراحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام دراحة سلبية ۲ تام ۱۰ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية ۲ تام دراحة سلبية	۲۰۰۱م × سرعة ۲۷۰۰)۲ ۲۵ راحة سليبة	ن ن ن	ن <u>ان</u> نان نا۲۰	مكـونات الرهمة القريبية
الأداء القنى - الديد العركي الأداء القنى - الديد العركي - الديد العركي - الديد العركي - الديد العركي - الديد العربي من التي الديد التي الديد التي الديد التي الديد التي الديد التي الديد التي الديد التي الديد التي الديد التي التي التي التي التي التي التي التي	- الإحماء المائي	- مرونة واطلة - مرينة واطلة - مرينة واطلة المنات واطلق المنات واطلق المنات واطلق المنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمنات والمن	- الإحماء الإرضي - رشاق	الأنداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية بالنبة للمجموعة بالنبية للمجموعة المنابلة التجريبية
		· <del></del>		توقيت الوهات القدريية

_
*
$\sim$
76.
~
G:
4
نج
C

2 F L 13 E L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L 1 L	معم الشاريد. العباق ( سادة	الله الله الله الله الله الله الله الله		93 PKSSIIC	
- جرى متقوع وتعريفات حرة	- ماير	– ظهر – زحف متوع – دولةن – متوع– ظهر متوع – دولةن	j E.	ماريقة الادار المستشابة بالنمية المجمر عة بالنمية المجمر عة الضايطة	عند الوحدات التعريبية : ١
- جرى منتوع ويت - نحف - دولهن نحف نحف نواعين ندراعين الادولتن - اظهر الادولتن - اظهر الادولتن - الخطهر الاحداث - المطهر الاحداث - المطهر	- دولفن – ظهر رجلين	دراعين دراعين متوع – درائن -	- صدر رجلین	طرق بالنسبة المجم المسابطة	عند الوحدات
اق (٥٠٠ م × سرعة ٢٠٠٠ ﴿ ﴿ وَهُ مَ عَسَرِعة ٢٠٠﴾ ﴿ ﴿ وَهُ مَ عَسَرِعة ٢٠٠﴾ ﴿ ﴿ وَهُ مَ سَرِعة ٢٠٠﴾ ﴿ وَهُ مَ سَرِعة تَصَلَ بِمِعْلُ النَّبِضُ الَّي ١٨٠ نَبِضَة ﴿ وَ وَمَ عَسَرِي وَصَوْلُ النَّبِضُ الَّي ١٨٠ نَبِضَة ﴿ وَ وَمَ عَسَرِي وَصَوْلُ النَّبِضُ النَّي الله ١٨٠ نَبِضَة ﴿ وَ وَمَ عَسَلُ بِمِعْلُ النَّبِضُ الله ١٤٠ نَبِضَة ﴿ وَ وَمَ عَسَلُ بِمِعْلُ النَّبِضُ الله ١٤٠ نَبِضَة ﴿ وَ وَمَ عَلَى وَصَوْلُ النَّبِضُ المحلُ ١٤٠ نَبِضَة ﴿ وَ وَمَ عَلَى وَصَوْلُ النَّبِضُ الله وَاللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ الللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّهُ الللَّهُ اللَّهُ اللّهُ اللَّهُ اللَّهُ الللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ الللللّهُ اللّهُ الللللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ الللللّهُ الللللللّهُ الللللللّهُ الللللّهُ اللللللللللللللللللللللللللللللللللّهُ الللللللللللللللللللللللللللللللللللل	(%)	۲۰۰ <u>۱ (۲۰۰ × سرعة ۱۳۰۰) ۲</u> ۲ ق راحة سليبة ۲ ۲ ۲ × سرعة ۱۸۰ – ۲ <u>۱ (۲۰۰ × ۲۰۰) ؛</u>	۲ (۲۰۰م × سرعة ۸۰ – ۸۵٪) ۲ ق راحة سلبية	مكسونات الوحدة القدريبية	
الإحماء الأرضى الإحماء الأموية المائي الحماء المائي التبت القارقة اللاهوية التبت التبت الثارة اللاهوية المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت الموتة المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت المنت	التحمل الهرائي	التحمل اليوائي	- التحمل اليوائي - التحمل اليوائي الحركي	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية المجموعة بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة التدريبية	<b>∥</b> ∤'
9				توقيت الوحدات التدريبية	رقم الأسبوع: ٢ تاريخ الأسبوع: لل

۲۰۰۸ تابع مرفق رقع ( ۴ )

<del></del>	<del>, ,</del>			مدم التاريب الماتي ١٠٥٠ مدم التاريب الماني ١٠٤				ين بلاحظان يَن	
-زحف-غیر -مىدر-غیر خولان	– تعريبك هرة وقسية	- جری متنوع وتعریفات حرة	- دونهن – ظهر	-۲ دُملب دولةن وعودة ظهر -۲ دُملب صدر وعودة زخف	رجلين – مسدر – زحف	– ۲ صنر –۲ ظهر – ۲ صنر	دولفن – محدر – غلهر	ملزيقة الإناء السقفية بالندبة المجموعة الضابطة التجريبية	عند الوحداث التدريبية : ٢
۲۰۰ م سرعة متزايدة ) (۵۰ م سرعة متزايدة ) ۲۰۰ راحة سليية ۲۰۰ ، ۲۳ راحة سليية		. (ن	۲ (۲۰۰) × سرعة ۱/۵/۵ ۳۰ رامة سليية	٤ (١٠٠م × سرعة تصل بالنيض لمحل ١٨٠ نيضة /ق راحة سليبة حتى وصول النيض لمحل ١٤٠ نيضة /ق	۲(۰۰۲م × سرعة ۵۰٪ <u>)</u> ۳۰ت راحة سليية	١٥٠ع × مرعة تصل بالنبض لمعدل ١٨٠ نبضة / ق) راحة سليبة حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق	۸۰ × مىرعة ۸۰٪ خود مىرعة ۸۰٪ خود مىرعة ۸۰٪ خود مىرعة ۸۰٪ خود مىرعة ۸۰٪ خود مىرعة ۸۰٪ خود مىرعة ۸۰٪ خود مىرعة مىلىية خود مىلىية خود مىلىية خود مىلىية خود مىلىية خود مىلىية خود مىلىية خود مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىية مىلىي	مكسونات الوهدة القدريبية	الم المرقع (مم (١٠٠)
- الأحماء الماتي	- مرونة	الاحماء الأرضى	– التصل اليوائى	- العتبة القامة اللاهونية	التحمل الهوائي	- العثبة الفارقة اللاهوئية	– التحمل الهوائي	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة التدريبية المجموعة التدريبية المجموعة التدريبية المجموعة التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التجريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية	∥ • <u>F</u>
		٦/د						توقيت الوهدات القدريبية	رقـم الأسيرع: ٧ تاريخ الأسبوع: ال

عد الوحدات التعريبية: ١

	_
	_
	-
	$\overline{}$
	_
	-
	₽:
•	
	_
	ta.
	_ <b>T</b>
	<b>L</b> .
	٦,
	تابع مرفق ر
	V.C
	-
	<b>L</b> ;
	•

, v	- الاحماء الأرضى	ن. د	– ہوی مثنوع اِفرتیات ہوۃ	
	– التصل اللاهوئى	۱۰ (۵۰ × سرتهٔ ۸۰ – ۵۸٪) تحکم فی النفس – زحف ۱۰ داف راحهٔ مطبیهٔ	- زعف	
	- العتبة الفارقة اللامونية	٤ ( ٢٠٠٧م × سرعة تُصل بالنّيض لمحثل ١٨٠ نيضة /ق) راحة سليية حتى وصول النّيض لمحثل ١٤٠ نيض / ق	ه - دولهن - ظهر - محتر - زحف ال	معم هناج السائی ۲۰۰۰ الأرضی ۲۰
	- التحمل اللاهوئي	۲ (۲۰۰ م × سرعهٔ ۹۰ – ۱۹۵ <u>)</u> ۳۰,اق راحهٔ سلیبهٔ	- متارع	
	– العبّة القدمة اللاهوئية	٤ (٢٠٠ × سرعة تصل بالنيش لمعدل ١٨٠ نيضة لق) راحة مليية حتى وصول النيض لمعدل ١٤٠ نيض /ق فراعيز	ذراعين – دولفن – ظهر – صدر – زحف	
	– امتکرخاء	٠٠ ام × سرعة أقل من ٧٠٪	- مسئو	
	- التحمل اللاهوئي	۳×۲ (۱۰۰م × سرعة ۸۰ – ۹۰٪) ۳ ق راحة ليجائية + ۱ ق سلبية	- مجموعة عدن - مجموعة بتعرفن (۲۷) ومجموعة دولةن - ومجموعة تعمارين(۲۰) ظير – زحف (۲۲) (۸۰)	T
	- العبّة للغرقة اللامونية	<ul> <li>٨ (٩٥٠ × سرعة تصل بمحل النبض الى ١٨٠ نبضة /ن)</li> <li>راحة سلبية حتى وصول النبض الى محل ١٤٠ نبضة /ن</li> </ul>	۲۰ دولان - ۲ ظهر – ۲ زحف	
توقيت الوهنات التدريية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة التدريبية بالنبية للمجمرعة بالنبية المجموعة المنابلة المجموعة	مكـوتات الوهـة القدريبية	طريقة الإداء المستفدمة بالتسبة للمجموعة المنابلة	ملاحظات
رقَـم الأمنوع: ٢ تاريخ الأمنوع: ال	<b>∦</b> • <b>É</b>		عدد الوحدات التعربيية : ٦	

تابع مرفق رقع ( ۱۰ )

معم هنزیب در تر							ادمظات	
- ۲ ذهاب دولان وعودة ظهر - ۲ ذهاب صدر و عودة هرة	مىنر – دولةن – ظير – زحف	مجموعة مستر - مجموعة دولةن - مجموعة دولةن - مجموعة دولةن (١٤)، ومجموعت - مجموعت (٩٥)	حرة – ظهر – صنو – دولهن	تمرنیات حرة قسریة - تمریسز (۱۰-۹۰) ، ۱۵۰ - ۵۰	ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	بالسبة للمهرعة اللسبة للمهرعة المابطة المهرعة المابطة الموريية	طريقة الاءم المستخدمة	عدد الوحداث التدريبية : ١
14 - 1 14 - 1	- مسنو غواعين		ا ک ^ن ط	4:. £,	: نظر : عمر - ا	التسبأ		عند الوحدا
٤ (١٠٠ ج× سرعة ٨٠٠ ع) ١٠ ث راحة سلبية	۶ (۲۰ م× سرعة ۸۰ ٪) ۲۰ ث راحة سليية	۲×۲ (۱۰۰م× سرعة ۸۰ = ۵۰ ٪) ۲ني راهة سلنية ۱۰ ث راحة سلنية	۲۰۰۱م×سرعة ۲۰۰٪ + ۲۰۰۱م×سرعة ۲۰۰٪ ۲۰ راحة سلبية + ۲۰۰ راحة سلبية	G 1.	G T.	الوحة القريبية	مكرنات	
– التحمل الهوافي	- تايحمل الهواتعي	التحمل اليواتي	– الأحماء المائي	- مرونة مرونة واطلاعة عضلات ومفاصل البنده والتسولان المتحرك	– قوة عامة تعمل قوة ثابتة النضلات الغامسة بالتوازن الثمایت خلال البده	بالنبية المجموعة النبية المجموعة المجموعة المجموعة التجريبية التجريبية	الأمداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة القدريبية	<b>I</b> ₽
						يتري	£.	رقم الأسيوع: لا تاريخ الأسيوع: ال

۲۱۱ تابع مرفق رقم ( ۹۰ )

عدد الوحداث التدريبية: ١

	- العبّة الفارقة اللاهوئية	۲ (۱۰۰م × سرعة تصل بمحل النبض الی ۱۸۰ نبضه کن) راحة سليبة حتی وصول النبض ای ۱۶۰ نبض کن)	- ۳ دُهابِ - دولهُن رعودهٔ ظهر - ۳ دُهابِ صدر وعودهٔ زحف اله	معم الكارياب العالى 2000م
:	– التحمل الهوائي	؛ (۲۰۰م× سرعة ۸۰ - ۴٪) ٢٣ق راحة سلنية	نراعين - دولةن - ظهر - صدر زحف	
	- العبّة الفارقة اللاهوئية	۱۱ (۵۰م× سرعة تصل بمعنل النبض الى ۱۸۰ نبضة كن) راحة سلنية حتى وصول النبض اى ۱۶۰ نبض كن	- ۲ دولفن - ٤ - ۱ درمن (۱۹) عرمن طهر - ۲ زحف - (۲۱) عيمرن (۱۹) ۸ مستو	
	- الإماء المائى	۲۰۰ منرعة متزايدة) ۲۰۰ منرعة متزايدة) + ۲۰۰ مندعة متزايدة + ۲۰۰ راحة سليدة + ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة سليدة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ راحة - ۲۰۰ را	– زحف – نوافن – ظهر سندر – زحف	
	- المرونة	Ġ),	– تعرینات حرة رفسریة	
٨/٥	الإحماء الأرضى	، ان	- جرى منتوع وعرنيات حرة	
	- التحمل الهوائي	٠٠٠م ككم في النفس	- زيف	
	- التحمل الهوائي	٠٠٠ رجلين	- منزر	
	– التصل الهوائي	٤ (١٠٠م× سرعة ٨٠ – ٨٥٪) ١٠ ث راحة سلبية	ا ا ا ا	
•	– التحمل الهوائي	۳ (۲۰۰ مرعة ۸۰ – ۹۰ ٪) ۳۰ ث راحة سليية		حجم الكريب الباف اساعة
التدريبية	بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة الأثيرييية	الوهمة التدريبية	بالنسبة المجموعة بالنسبة المجموعة الضابطة التجريبية	
توقيت الوهنات	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية	مكسونات	طريقة الاداء المستخدمة	للاعظات

رقسم الأسيوع : السبت ٤/٥ إلى الجمعة ١٠/٥ تاريخ الأسيوع : السبت ٤/٥ إلى الجمعة ١٠/٥

۱۹۲۲ تابع مرفق رقع ( ۱۰ )

رقــم الأسيوع: ٢ تلايخ الأسيوع: السبت ٤/٥ إلى الجمعة ١٠/٥

عدد الوحداث التدريبية: ٦

						<del></del>	مجم التدريب الجاف ٢٠ق	حجم التكزيدنب الماتى ٤٠٠،م	ملاحظات
- ھىئى	-۲ درنفن - ۲ ظهر - مسنر -۲ زهف	يع ممثون النماح يع ممثون	دور آفات ۲۰۰۰م - تدییت (۲۰۰۰۰) منت. فلاری متنوع مدر تتوید لائن یتناست	– زحف – دواتن – ظهر – صحر – زحف	منذر	مىنر - ظهر - نولقـن - زدف - مىنو	- مىنو – ظهر	– دولفن – ظهر – زحف	طويقة الإدار المستخدمة بالنسبة للمجموعة المسابطة المجموعة
٤×٤ (٢٥م × ١٨ أحسن زمن ١٠٠م أو العشل) ٤ ق راحة أيجانية ملنية + ٢٠ ث راحة سلنية	$\lambda$ (۵۰م × سرعة تصل بالنبض لمحل ۱۸۰ نبضة $\lambda$ ( المحتى وصول النبض لمحل ۱۴۰ نبضة $\lambda$		ن.	۲۰۰ م × سرعة متزايدة) + ٪۲۰ مسرعة متزايدة) + ۲۳۰۰ راحة سليية - ۲۳۰ راحة سليية	۰۰ ئىم × سرعة ۸۰ – ۹۰٪ رجلين	c (١٠٠م × سرعة تصل بالنبض لمعدل ١٨٠ نبضة /ق) راحة حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق	۲ (۲۰۰۰ میرعة ۸۰ – ۹۰ ٪) ۲۰ ش راحة صليية	۲ (۲۰۰م× سرعة ۸۰ – ۹۰٪) ۲۰ ث راحة سليية	مكـونات الوحدة التدرييية
- السرعة	- المئبّة الفارقة اللاهونية	متوع خصين عسل المستقبلات الدافزية والعية	- تحسين الاداء القسي الدور انسات ۲۰۰ م فسر دى	الإحماء الماتى	التحمل الهوائى	المثبة الفارقة اللاهونية	- التعمل الهوائي 	- التحمل الهوائي	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة التدريبية بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة المنابطة التجريبية
				دا خد				,	توقيت الوهات التربيية

تابع مرفق رقع ( ۱۰ )

عند الوحدات التدريبية : ٦

	المتعرك		(۲3), (۲α-٨٥)	
	البده والتسوازن		- تعریفات (۲۰۰۰) - تعریفات (۲۰۰۰)	
	عضلات ومقاصل		-	
	- مرونة مرونة والمالك	٠٠٠	- تمرينات حرة وتسرية	
	الفاسة بالقرائن الثاب خلال البدء			الجاف عتى
	- تعميل قبرة كاولية العنبيلات		- تعرين (٥٠،١٥) حمم التوريب	اللائلة . اللائلة اللائلة اللائلة اللائلة اللائلة اللائلة اللائلة اللائلة اللائلة اللائلة اللائلة اللائلة الل
	- قوة عامة	۳۰.	- تمرينات المالتي جنيم	
	- الاحماء الأر <u>ضى</u>		- جرى متنوع وتعريفات حرة	
	ا استرخاء	<u>;</u> ;	المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية	المائی ۵۰۰ م
	ا عمل هوائي	ا ۲۰۰ × × سرعة ۲۰۰ /۹۰ رجلين	Ì	مبم التاريب
	- السرعة	٢ ق راحة سلبية	- ٢ افتراب بالصدر ودفع للرجلين	
		٤ (٥٠م مع النور ان × سرعة ٩٥ - ١٠٠٪)	- ٢ أفتر أب بالدولةن ونفع للظهر	
	العتبة الفارقة اللامونية	راحة حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضه كن		
		٤ (١٠٠م × سرعة تصل بالنبض لمعدل ١٨٠ نبضة /ق)	رجلین ۲ دولفن – ۲طهر	
	- السرعة	آق راحة ليجابية سلبية + • اث راحة سلبية	- مجموعتان زحف	
		۸×۲ (۲۵ ×½ أحسن زمن ۵۰م أو أفضل)	مجموعتان دولفن - ٤ مجموعات ظهر	
	- العتبة الفارقة اللاهوئية	رع	•	
		٤ (١٠٠م × سرعة تصل بالنبض لمعدل ١٨٠ نبضة /ق)	       	
	- المرعة	"أق راحة ليجايية سلنية + ١٠ ث راحة سلنية	ظهر - مجموعتان زحف	الباني ۲۰
		۸×۲ ( ۲۵م × ½ أحسن زمن ۵۰م أو أفضل)		بر روم وا
	- العتبة الفارقة اللامونية	راحة حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة لتي		
		٤ (١٠٠ م × سرعة تصل بالنبض لمعدل ١٨٠ نبضة /ق)		
	الضابطة التجريبية	***************************************		
E LE	والنسبة للمجموعة والنسبة للمجموعة	الوحدة التدرسة	مَا النَّهُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعَمِّدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِيدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِعُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِمِ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِينُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِدُ المُعْمِمُ المُعْمِمِ المُعْمِمِينُ المُعْمِمِ المُعْمِمِ المُعْمِمِي المُعْمِمِي المُعْمِمِينُ المُعْمِمِ المُعْمِمِي ال	
توقيت الوهنات	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة القدريية	محرات	طريقة الارار المستخدمة	ملاحظات

رقــم الأسيرع : ٢ تاريخ الأسيرع : السبت ٤/٥ إلى الجمعة ١٠/٥

تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

عدد الوحدات التعربية: ١

			,											ملاحظات
- معموعة صدر – بولان – صدر ومجموعة ظهر – صدر – زرط		ا- ظهـــــر	۷ دولتن ۲۰ خلهر ۲۰ مستر - ۲ زحف ۲۰ مرین (۱۳) ۲ بهون (۱۳)۲ امرین (۱۳)۲ مرین (۱۲)	- زحف – صدر - ظهر - دولفن		(۲۷–۸۵) تعرین (۲۷–۶۹) ۱ (۲۵–۸۵)	ا تمر بنات مر 5 رقبر بند		- تعرین (۵۰ ، ۵۱)	- تعريفات العالتى جنع	– جمباز مراتع	ا وتعريفات	يالسية للمجموعة بالنسبة للمجموعة الشهريبية	طريقة الاداء المستخدية
۲×۲ (۱۰۰م × سرعة ۹۰۰ م ۲۰۰ (۱۰۰م) ۲×۲ ث راحة سلبية	٠٠٤٠ × سرعة ٨٠ - ٩٠٪ فراعين	٠٠ ام × سرعة أقل من ٧٠٪	$(\% \wedge \circ - \wedge \circ \times \circ \circ ) \wedge $ کق راحهٔ سلیبهٔ $+ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ $	۱٬۷۰ عدرعة ۲۰۰)۲ + ٪۲۰ عدرعة ۲۰۰۰ ۱۳۰ راحة + تاراحة المتاراحة ۲۰۰۰			د ت			نهلن.	٠(ن	ن ن	الوهة التعريبية	مكـرنات
– التحمل اليواتى	التحمل الهوائي	- الاسترخاء	- التعمل اليوائي    الربط الحركي	- الاحماء المائي	البده والآسوائي المتعرك	مروضة والمالصة عضلات ومفاصل	– مرونة	بالتوازن الألبت خلال البده	– تعمل قوة ثابقة المشالات الغامسة		-رشاقة	٠ الأر	بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضنابطة التجريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية
			·						;		۰/۱۸۰	11/0 )	يعري	Ç.

رقــم الأميوع : ١٦ ، ٤ تاريخ الأميوع : المعيث ١١/٥ إلى الجمعة ١١/٥ ، العيث ١٨٠/٥ إلى الجمعة ٢٤/٥

عند الوحداث التدريبية : ٦

تابع مرفق رقم ( ۱۰ ) رقسم الأميوع : ١٦ ، ؛ تاريخ الأميوع : المبيت ٢١١ ، إلى الجدمة ٢٧/٥ ، السبت ١٨٠٥ إلى الجمعة ٤٧/٥

- العبَّدُ الله قَدُ الله ونيدُ	٥ (٢٠٠٥م سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة لآل فراعين أوحف راعين أوحف والحدة مليبة عتى وصول النبض الى ١٤٠ نبضة لآل في فراعين أوحف	- دوائن - مددر - ظهر - مدر - زدف	
- الاحماء المائي	۲۰۰ م × سرعة ۲۰۰ + کردعة ۱۲۰۰ + ۲۰۰ دات راحة سلبية + ۲۰۰ راحة سلبية	- زحف - دولان - ظهر - محدر - زحف	
		- تعرينات حرة وقسرية	
الإحماء الأرضى	، اق	- جری منتوع رئمر بذات حرة	
-العثبة المازقة اللاهرنية	١(٥٥م× سرعة تصل يعمدل النبض الى ١٨٠ نيضة الآ) راحة سليبة حتى وصول النبض الى ١٤٠ نيضة الآ	ا ا	
	٠٠ ام × سرعة أقل من ٧٠٪		
– التحمل اليواتي  - الريط العركي  -	٤ (١٠٠م × سرعة ٨٠ – ٨٥ ٪ ) ٢ق راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	رجلین - ۲ غلیر - ۲ تعرین (۲۰) - ۲زحف ۲۰تعرین (۲۰)	
- التحمل الهوائي 	$( \% 9 - 4 - 4 ) \times ( \% ) $ کا راحة سلبیة $+ \% \% \% $ شایبه تاق راحة سلبیة $+ \% \% \% \% \% \% \% \% \% \% \% \% \% \% \% \% \% \% $	- منتوع	عجم التوريب الجاف اساعة
التحمل اليرائي	۰۰، ۴۰۰ مرعهٔ ۸۰ – ۹۰٪ فراعین		هجم الت _{اريا} ب المالي ٤٠٠٠
	٤ (١٠٠م × سرعة ٨٠ – ٨٥٪) ٢ق راحة سليية + ١٠ ث راحة سليية	1	
بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الشيريية	الوحدة التدريبية	بالنسبة المجموعة بالنسبة المجموعة التعاديدة	
الانداف الونيسية لكل من مكونات الوحنة التعربيية	مكيانات	طريقة الابار المستخدمة	

عدد الوحدات التعربيية : ٦

تابع مرفق رقع ( ۱۰ ) رقسم الأميوع: ٢،١٤ إلى المجمعة ٢١/٥ ، السبت ١٨٠٥ إلى المجمعة ٢٤/٥ تاريخ الأميوع: السبت ٢١/٥ إلى المجمعة ٢١/٥ ، السبت ١٨٠٥ إلى المجمعة ٢٤/٥

	– التحمل الهوائى	۲۰۰)۲ × سزعة ۴٬۰۰ <u>)۲</u> ۳۰ تک راحة سلين	رجلین ئولفن – علمهر	
	العقبة الفارقة اللاهونية	۱(۱۰۰م× سرعة تصل بعمثل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض الى ۱٤٠ نبضة /ق	-۲ غماب دولان وعودة ظهر -۳ غماب صدر وعودة زحف	
•	- التحمل اليواني	۲۰۰)۲ × سرعة ۱۸٪) ۳۰ راحة سنبية	- معنى - زهف بن	
	– العبّية الفارقة اللامونية	۱۲(٥٥م× سرعة تصل بعمثل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض الى ١٤٠ نبضة /ق	- ٤ مستر - ٤ طهر - ٤ مستر (الأرضى ٠ ٣٠	( ₃ )
	– التعمل اليرائي	۲۲۰۰ برعة ۱۸۵ خود ۲۰۰ مرعة ۱۸۵ خود ۲۰۰ برعة ۱۸۵ خود ۲۰۰ راحة سلبية لوطين ۲۰۰ واحة سلبية لوطين	- ئوللان - سىر -	ن ان ان ان ان ان ان ان ان ان ان ان ان ان ا
	- العبَّدُ الفارقة اللاهونية	۱۲(۵۰م× سرعة تصل يعمثل النبض الى ١٨٠ نيضة كن) رلحة سلبية حتى وصول النبض الى ١٤٠ نيضة كن	۲ دولفن -۲ظهر -۲ دولفن -۲ظهر -۲ مرافق -۲ظهر -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲ مرافق -۲	
	- المئية الفارقة اللاهوئية	١٢(٥٠ع× سرعة تصل بمحل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض الى ١٤٠ نبضة /ق	۲ دولقن – ۲ طهر –۲ دولق ن -۲ - ۲ مسدر –۲ ظهر –۲ مدر – زدف ۲ زدف باستندام تعریبنا(۱۱)	
قوقيت الوحدات القريبية	الإنفاد الرئيسية لكل من مكونات الرحة القريبية المجموعة بالقريبية المجموعة المتابية المجموعة المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية	مكسونات الوحدة التعربيبية	ماريقة الاداء المستقدية بالنسبة المجموعة يالنسبة المجموعة المدابلة التجريية	į. F
	Z			

## تابع موفق رقع ( ۱۰ )

عدد الوحدات التدريبية: ١

رقــم الأميوع : ١٦ ، ٤ تاريخ الأميوع : العبت ١١/٥ إلى الجمعة ١٧/٥ ، السبت ١٨٠/٥ إلى الجمعة ٤٧/٥

معبم التكوي الآن	مدم الكول. الدئم		<del> </del>	<del> </del>				ملاحظات
- مجموعـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	مىنر - دولۇن	– منترع	كل مجموعة دولةن – ظهر – صدر – زهف	- صنور – دولهن – صنور – ظهر	- زحف – دوائن – غلیر – صدر – زحف	- جرى متوع تعرينات حرة - تعرينات حرة وقعرية	بالنسبة المجموعة بالنسبة المجموعة المنابطة التجريبية	طريقة الادار المستخدمة
۲×٤ (۱۰۰م × سرعة ۸۰ – ۱/۵) ۲ن راحة ليجابية سلبية + ۱ ن راحة سلبية ن	۱۰۰م × سرعة ۸۰-۸۰٪٪ + ۲۰۰۰م × سرعة ۸۰-۹٪٪ ۲ق راحة سلبية ۲ بق راحة سلبية	۳(۲۰۰م× سرعة تصل بمعنل النبض الى ١٨٠ نبضة لق) راحة سليبة حتى وصول النبض الى ١٤٠ نبضة /ق	٤×٢(٥٠م× السرعة المخطط للسباحة بها ) كان راحة سلبية + ١٥ث راحة سلبية غراعين زحف	٢(٠٠/٨ سرعة تصل بمعدل النبض الي ١٨٠ نبضة كن) ذراعين راحة سلبية حتى وصول النبض الى ١٤٠ نبضة كن	۲۰۰ × سرعة اقل من ۲۰۰٪ + ۱۰۰م ۲۰۰ راحة سلنية ن ۲۰۰ راحة سلنية ن ۲۰۰ راحة سلنية	ن ق	الوهة القربية	مكبونات
التعمل الهرائى	– التَحمل الهوائي	- العتبة الفارقة اللاهوئية	- التحمل الخاص	- العقبة الفارقة اللامونية	– الأحماء المائي	- الاهماء الارضى - مرونة	بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة	الإهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة التدريبية
						۰/۲۰		توتيت الوهات

۱۹۸۸ تابع موفق رقع (۱۹۰ رقسم الأسيوع : المسيت ١١/٥ إلى الجمسة ١٧/٥ ، المسبت ١٨٠/٥ إلى الجمعة ٤٢/٥ تازيخ الأسيوع : المسبت ١١/٥ إلى الجمسة ١١/٥ ، المسبت ١٨٠/٥ إلى الجمعة ٤٢/٥

عدد الوحداث التدريبية: ٦

	- العتبة الفارقة اللاهونية	٤ (١٠٠م × سرعة تصل بمحل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سليبة حتى وصول النبض لمحدل ١٤٠ نبضة /ق	مدن
	– الاحماء الماتى	۱٬۷۰ قرصة ۲۰۰ + ۱٬۷۰ هر عة ۲۰۰ (۱۰۰) ۲ + ۱٬۳۰ مرحة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مرکز داخة ۲۰۰ مر	– زحف – مدور – ظهر – دوافن الحجم الكريب الماتي
	السنده والتوازي المشورك		
	- مروثة مرينة واطاله عدالات مذاب	، ا بي	- تعرینات حرة وقریة - تعریسن (۲۰۰-۱۰۵)
	بالتوان الأابت		
	- تعمل قوة ثابتة المضلات الغامسة		- تعرین (۵۰ ، ۵۱)
6/17	الرقائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد المائد ا	نق. علا،	- جميان موانع - تمرينات المالتي جم
. a/t	الأهماء الأرضي	ن القريب القريب القريب القريب القريب القريب القريب القريب القريب القريب القريب القريب القريب القريب القريب الق	- جرى متنوع وتعرينات حرة
	- المئيّة الفارقة اللاهونيّة	<ul> <li>١٠ (١٠٠م × سرعة تصل بالنبض لمحل ١٨٠ نيض /ن)</li> <li>راحة سلبية حتى وصول النبض لمحل ١٤٠ نيضة /ن مع التحكم فى النفس زحف</li> </ul>	- ٤ صىدر - ٣٠غهر -٣ دولقن -٣ زوها
	المترخاء	٠٠ ام × سرعة أقل من ٧٠٪	- زطنا
توقيت الوهنات التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة القريبية المهورة القريبية بالشية للمهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهورة المهور	مكسوقات الوصة التمريبية	ملاحظات الستخدمة التسبة المجموعة بالنسبة المجموعة التسبية المجموعة التسبية المجموعة التسبية المجموعة التسبية المجموعة التسبية المجموعة التسبية المجموعة التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسبية التسب

۲۱۹ تابع موفق رقع ( ۱۰ )

عدد الوحدات التدريبية: ٦

تابع موفق رقم ( ۱۰ ) تابع موفق رقم رقسم الأسيوع : ١١ ، ؛ تازيخ الأسيوع : المسيت ١١/٥ إلى الجمعة ١١/٥ ، المسبت ١٨٠/٥ إلى الجمعة ٢٤/٥

	هجم التريب الأرضى ٠٧ق	حجم المتدريب		,			الاسطان
- زحف - نولتن - ظهر - صنر - رحف زحف - دور آنات ۲۰۰۰م - تعریشات (۱۰-۱۱) - دور آنات ۲۰۰۰م انتریسان الفردی منتوع لبنداها من النمریسان الفردی منتوع لبنداها من النمریسان مستوی السیاح	- اظیر - الاولةن - زحف	- ۲ صدر - ۲ ظهر - ۲ زحف	ا ا ا ا	۰۰ کام منتوع + ۵۰م دولان	- ذهاب ظهر وعودة صدر - صدر – ظهر - صدر –	بالسبة المجموعة بالنسبة المجموعة التجريبية	طريقة الاداء المستشهبة
۱۰ ام × سرعه ۲۰ ٪	لة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) رجلين . المنف وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق	۱(۱۰۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) مع التحم راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق	۱۸۰ ام × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة كل) رجلين دامة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة كن رجلين	$\gamma \sim \gamma \sim \gamma \sim \gamma \sim \gamma \sim \gamma \sim \gamma \sim \gamma \sim \gamma \sim \gamma \sim$	۲۰ و د م ۱۰۰ م × سرعه ۱۰۰ م ۲۰۰ من عه اقل من ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م د د د د ت د اعین ۲۰۰ م د د د د د د د د د د د د د د د د د د		مكسونات
- الاحماء المائي - تحسين الأداء الذ لاور اتات ۲۰۰ م فردى مترع المستهات المستهات	- العنبة الفارقة اللامونية	- العتبة الفارقة اللامونية	- العتبة الفارقة اللامونية	- العتبة الفارقة اللامونية	– التعمل الهوائي	الضابطة التجريية –	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدرييية بالنسبة المجموعة إطلسية المجموعة
3.11.6				<del></del>			توقيت الوحدات التدريبية

عدد الوحدات التعربية: ١

تابع مرفق رقم ( ۱۰ ) 

معم فكاريب العلى ، ، م						بلاحظات
- جری متوع وتعرینات هرة	-٣ <u>مدستر - ٣ ثاني سر - توافسن -</u> رجلين الزهف	-۲ مجموعة صدر – مجموعة نولقن ۲ مجموعة ظير – مجموعة زحف	-؛ صدر - ؛ ظهر	کل مجموعة ١ صـــــــ - ١ ظهر - ١ دولفن - ١ زحف	-۲ مستر - ۲ظهر - ۱ نولفان - از هف	علايقة الاماء المستخدمة بالنسبة للمجموعة المتبدلة للمجموعة المدابلة التجريبية
١٠ق	۱۰۰(۱۰۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الي ۱۸۰ نبضة /ق) راحة سليية حتى وصول النبض لمعدل ۱۶۰ نبضة /ق	۲×٤ (۲۵م × ١٨ أحسن زمن ۱۰۰م أو اقضل) ٤ ق راحة أوجابية سلنية + ۲۰ ت راحة سلبية	$\lambda(0.16 \times 0.00) \times 0.00$ نبضة $\lambda(0.16 \times 0.00)$ نراعين $\lambda(0.00)$ نراعين راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل $\lambda(0.00)$ نبضة $\lambda(0.00)$	$(%) \circ \circ \circ \times سرعة ه الم (%) \circ \circ \circ \circ \times \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ $	$(1 \cdot 1)^{\times}$ سرعة تصل بمعدل النبض الى $1 \cdot 1$ نبضة $(1 \cdot 1)^{\times}$ راحة سلبية حتى وصول النبض المعدل $(1 \cdot 1)^{\times}$	مكـوتات الوحدة القدريبية
- الاعماء الأرغنى	- العتبة الفارقة اللامونية	- السرعة	العتبة الفارقة اللاهونية	- المسرعة	- العتبة الفارقة اللاهونية	الأهداف الرئيسية لكل بن مكونات الوهدة التعربيية بالسبة للمجمر من السبة للمجمر مة الضابلة التجربيية
						توقيث الوهات التربية

777

تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

	1		٠ - ٦	د ، ۳ ، د . الأا
	ىدە بوقەنىيە ئىلىرىغان . د	لسبت ۱۸۰/د إلى الجمعة ٢٤/٤	تاريخ الأسيوع: السبت ١١/٥ إلى الجمعة ١٨/٥)	تاريخ الأسبوع:
ملاحظات	طريقة الادار المستخدمة	مكسونات	الأنداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة القدريبية	توتيت الوهات
	بالنسية للمهموعة بالنسبة المهموعة الضابطة التجريبية	الوهة القريبية	بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة المخابضة	التدريب
	– تعريفات المالتي جيم	äř. ·	- قوة عامة	
	- تعرين (۵۰، ۵۱)		– تعمل آدة ثابتة	_ <del>-</del>
<u>ن</u> <u>ت</u> اج م			لعضالات الغامسة	
الجاني ، تا الجاني			التوازز السابت	
			فلال البدء	
	- تمرينك حرة وقسرية	G. T.	- - مرونه	
	تعریسان (۲۷–۶۹)		مزونته والحا	٠
	(24-42)		عضلات ومقاصل	
			البسنه والتسوائن	
			المتعرك	

777

$\overline{}$
مر
۲
₹.
Ğ.
1
رية
•

عند الوحداث التدريبية: ١١

	Į Į			نرين مرين - يمروعه مرين مرين		ملاحظات مرحة مرحة
رجلین – ۲ صدر – ۲ ظهر	- متنوع	- مىئر - غاير	- دهاب صدر وعودة ظهر	- مجموعة مندر (۲۳) ۲۰ بقترین - مجموعة ۲ مندر (۲۳) ۲۰ بقترین ۲۰ ظهر - مجموعـة (۲۱) - ومجموعة ظهـــر -مجموعــة بقتریــــــن(۲۹) دوقت ومجموعــة بقتریـن زده	– زحف – متتوع معکوسهٔ	بالسية المجموعة بالسبة المجموعة الضايطة التجريبية
» (۱۰۰م × سرعة ۸۰ – ۸۰٪) ۲ ق راحة سلبية + ۲۰ث راحة سلبية وجلين	۲ (۲۰۰ م × سرعة ۸۰ –۳۰٪) ۲۰ راحة سلبية	۲ (۲۰۰م × سرعة ۸۰ -۹۰٪) ۲ ق راحة سلبية	۱۰ ام×سرعة أقل من ۷۰٪	۵×٤ (۵۰م × سرعة ۸۰ –۸۰٪) ۲۲ق راحة سلبية + ۱۰ ش راحة سلبية	۲۰۰۰ × سرعة ۲۰۰۰) ۲۰ت راحة سلبية	مكونات الوصة القدريبية
ه (۱۰۰م× سر ۲ تی راحة سلبیة	ب (۲۰۰۰ ۲ × مو کات (۲۰۰۰ ۲	1) & Y	X p 1 · ·	 	۲ ( ۲۰۰۰ × سرعة ۱۷۰۰) ۲ ۲۳ راحة سلبية	
– التعمل الهوائي	- التحمل الهرائي	- التمن البرائي	استرخاء	– التحمل الهورائي الريط الحركي	- الاحماء الماتى	مكونات الوصة التدريبية بالنمية المجموعة المائية المجموعة الشنابية التجريبية
					ه ۱۸۵ میاحا	توقيت الوهاات القاريبية

رقــم الأمبوع: ٥ تاريخ الأمبوع: المبنت ٥/٧٥ إلى الجمعة ٢٦/٥

	عند الوحدات التعربية : ١١
تاريخ الأسيرع: السبت ٥٠/٥ إلى الجمعة ٢١/٥	رقسم الأسيوع: ه

				حجم التنزيب المائي ٢٠٠٠م	ملاحظات
- زهف - متوع معكومسة تنسير كله ٢م -٢ مسدر -٢ تهر (٢ مسدر -٢ تهر درائن - ١ زه ادوالدن - (زهف	– تعرینات حرة وقسریة تعریــن (۲۷-۹۱) (۵۸-۵۲)	- هرة متوع وتعرينات هرة - تعرينات العالتيجيم - تعرينا (٥٠، ٥٠)	- يولفن - زحف	- صدر – ظهر – دولفن – زحف	طريقة الاءاء المستقهمة بالنبة المجموعة بالنبة المجموعة الضابطة التجريبية
راحة اقل من ۱۲۰) الم عسرية اقل من ۲۰۰) المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة المحتورة	g 1.	ن]، نلا،	۲ (۴۰۰ × سرعة ۸۰ –۱٪) ۲ق راحة سلنية	$(% \times )^{\times} \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^{\times} \times (% \times )^$	مكـوثات الوحدة القدريبية
– الأحماء الماتي العتبة الفارقة اللاهوئية العمان بساقة الساحة	- مرونة مرونة والمال عندات والمامل البده والتوان المتعوان	- الأحماء الأرضى - قرة عامة - تعل قوة ثابتة المضلات الناصة بالثوازن الشابت غلال اليده	- التعمل الهو اتى	– التعمل الهوائي	الأفداف الرؤسية لكل من مكونات الوصدة التدريبية المجموعة بالتدريبية المجموعة التدريبية المجموعة المدايدة المدريبية المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدايدة المدا
		o/Yo			توتيت الوهدات التعربية

تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

رقم الأسيوع: ٥ تاريخ الأمنيوع: المسبت ٥/١٥ إلى الجمعة ٢١/٥

عند الوحداث التنريبية : ١١

- مجموعتان بشرين (۱ه) -مجموعـــات بشرين (۱۶)	- درافن		نعر او	۷ زحف حجم التوریب الأرضی - عنی	استمر ان مجمع التديب المالتي ٢٠٠٠ء	عدام تعرین (۱۲)	ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا		بالنسبة للمجموعة التجريبية	$\vdash$	$\vdash$	الدون المجموعة المجموعة المجموعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجروعة المجر	المجموعة	المجموعة	المجدونة
حمجموعتان دوائن- المجموعتان بتعرین مجموعتان صدر (۱۹) حمجموعــات بتعرین (۱۶)	زحف – صدر – غایر – در افن	- مـدر جاين -	۲صنر - ۱ زحف باستعرار	-۲ شهر - ۲دولفن - ۲ زحف رجلین	۲- طهر – ۱ دولفن باستمرار	رف المستقام تعريف (١٦)	- ۲ مستور - ۲ ظهر -۲ مستور -۲ ظهر -۲ -۲ مستور -۲ ظهر -۲ -۲ مستور -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند -۲ فروند	– مىدر	بالثنية للمجموعة التنابطة	$\dashv$	_	_			زداء العد
٥×٤ (٥٠م × سرعة ٨٠ ٥٠/) ٢ق راحة سليية + ١٠ ث راحة سليية	۲۰۰ م بسرعة ۲۰۰ (۲۷۰ مسرعة ۲۷۰) + ۲ (۱۰۰ مسرعة ۲۷۰) + ۲۳ راحة سلبية	٤ (١٠٠م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق	۱۲ (۵۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ۱۶۰ نبضة /ق	۲ (۱۰۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) راحة سليبة حتى وصول النبض لمعدل ۱۶۰ نبضة /ق	۱ (۵۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ۱۶۰ نبضة /ق	۰۰ء × سرعة ۸۰ – ۹۰٪ فراعين	<ul> <li>۸ (٥٥م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق)</li> <li>راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٠ انبضة /ق</li> </ul>	۰۰،م×سرعة ۸۰-۱/۱ فراعين	الوحدة الشريبية	الوحدة التحريبية	الوهة التدريبة	مكسونات الوحمة التمريبية	مكونات الوحدة التدريبية	مكسونات الوحمة التمريبية	مكوتات الوهة التدريبية
– التحميل الهوائي – الترازن العركي	- الإحماء الماتي	- المتبة الفارقة اللامونية	- العبّة النارقة اللاهونية	– العبة الفارقة اللاموئية	– العتبة الفارقة لللامونية		- العقبة الفارقة اللالهونية  -  - أحد، التوادات	التحمل الهوائي	بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الشبايطة التجريبية	عَدُ	بالثمية المجموعة المالية المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المج	مكونات الخصة التدريبية بالنمبة للمجموعة بالنمية للمجموعة الشابلة	مكونات الوصة القريبية بالنمية للمجمرعة بالنمية للمجمرعة الشابلة التجريبية	مكونات الوصة القريبية بالنمبة المجمرعة بالنمية المجمرعة الضابطة التجريبية	الإهناف الرئيسية لكل من مكونات الرخمة التدريبية التحريبية التحريبية بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة التجريبية التجريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية الت
	۲۷/۵ صناداً									التدريبية	القدريبية	تونيت الوهنات التدريبية	توقيت الوحدات التدريبية	توقيت الوحدات التدريبية	توقيت الوحداث القدريبية

تابع مرفق رقع ( ۹ ۰ )

	– الاحماء المائي	$(% \times )$ مرعة $% \times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$ $\times ()$	- حوة - صدر - ظهر - دولفن	
Ē	المرونة	نان	ا عريات حرة وقرية	
11/0	الأحماء الرضي	<u>.</u>	- جری مترع و تعرینات حرة	
	- اتتمل اليرائي	۴۰۰۰م × سرعة ۸۰ ۴۰٪ + ۲۰۰۰م × سرعة ۸۰ ۳۰۰٪ ۲ ق راحة سلينة	- درائن - زحف	
	التَّصَلُ الْيُواتَى	$(\overset{?}{\lambda}^{q} \cdot - \lambda \cdot \overset{?}{\lambda} \times \text{ سر عة } \cdot \lambda \cdot \overset{?}{\lambda}^{q})$ ق راحة سلبية	- منتوع مسع نغوين طريقة السباهة كل:١٠١م	
	– التعمل اليوائئ	$rac{70 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20.$	- زحف - دوائن	
	– التحمل اليوائي	$\chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{0} = \chi^{$	- منر - طير	هجم التكويري <u>.</u> العلتى ٤٠٠٠م
	التحمل الهوائي	/4· - Λ· Χ ε ι · ·	- متوع مع تغير طريقة السباحة كان ٥٠٠	
	– التعمل الهرائي	$4\lambda_0 \times -0.7$ برعة $-0.7$ برعة $-0.7$ براعين $-0.7$ براعين $-0.7$ براعين $-0.7$ براعين النفس مع التحكم في النفس	- منثر - ظهر	
التدريبية	بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة المتسابطة التجريبية	الوحة القدريبية	بالنبة للمهموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة التجريبية	
توقيت الوهدات	الأشعاف الرئيسية لكل من مكونات الوهة القدريبية	ىكىرنات	طريقة الإناء المستخدمة	ملاهطات

۲۲۷ تابع مرفق رقع ( ۱۰ )

	– التعمل الهوائي – التوازن المركي	٢ق راحة سليية + ١٠ ث راحة سليية	۲ مجموعات صدر (۶۶)، ۲مجموعات بتمرین (۱۶)
		٤×٤ (دم × سرعة ٨٠ ه٨٪)	- مجموعة دولقن، - مجموعة يتعرين
۷۲۷ه صناحا	- الأحماء العاتى	$(% \times M \times M \times M \times M \times M \times M \times M \times M \times M \times $	- حرة – صدر – شهر – دولهن
	العنبة الفارقة اللاموانية	<u>(ق)</u> ق	رجاین ۲ دولفین – ۲ ظهر – ٤ صسنو – ۲ زحف
	العجة الفارقة اللامرية	رجلين	-۱۲ دولفـن -۲هفــر - ٤ مـــــــــر - رجلين الرحف
	- العقبة الفارقة اللامونية	٤٢ (٥٠م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضية /ق راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضية /ق)	الم مسدر - المظهر - الادنفان - المجم التاريب الرحف التاريب التاريب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب المجتاب ال
	العبة الفارقة اللموئية	<ul> <li>٥ (٢٠١٠ × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق)</li> <li>راحة سليبة حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة /ق ذراعين مع التحك النفس زحف</li> </ul>	- المعمد المطهور - المولفان - المعم التدريب المتى ٥٠٠، المعام
	- الاجماس بمسالة المبادة		تمریب (۱۲) والثانیة باستخدام تمرین (۱۷)
	– أحساس باتجاه السباحة	۸×۲ (۵۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) ۲ق راحة ایجابیة سلبیة+راحة سلبیة حتی وصول معدل النبض الی ۱۶۰ نبضة /ق	آمسسنر، ۲۰ آمسنر، ۲زهف ولکن المجموعة الأولمي باستفدام
	- العتبة الفارقة اللامونية		کے لی مجموعت کے کے مجموعت ، الادوافن ، الاطهر ، الادوافن، الاطهر ،
توقيت الوهات القريبية	الأهداف الرئيسية لكل بن مكونات الوحية التدريبية بالنعبة للمجموعة بالنعبة للمجموعة للمنابطة	مكسوئات الرحمة القدريبية	طريقة الأداء المستخدمة بالنعبة للمجموعة بالنعبة المجموعة المنابطة التجريبية
تاريخ الأصيوع	∥ .₽,		٠ - بيرو - يو
رقم الأسيرع: ه	0	تابع مرفق رقم ( ۱۰ )	

عند الوحداث التنريبية: ١١

## ۲۲۸ تابع موفق رقع ( ۹۰ )

	- الأحماء المائي	$7 \times \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow \text{MC} \rightarrow$		يك ن
	- مررنه	G.	- تعرینات حرة وقسریة - تعریب ن (۲۷- (۴۹) ، (۲۵-۵۸)	
	10 61		المرين ده ، ده	
	- لعنا آوا الجة العندان العلمسة إستوان الاسابات			
	- قوة عامة	<b>ં</b>	- تعرينات المائتى جيم	
	ارشاقة	ن )،	- جمياز مرائع	
ادلسه ٥/٢٧	- الأحماء الأرضى	نان	- جرى متترع وتدرينات حرة	1
	التحمل اليوائي	۲×۶ ( ۵۰۰ × سرعة ۸۰ – ۱/۵٪) مع التحكم في النفس زحف ۲۰ مرزد من المنافع النفس المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع المنافع ا	زجف	
	– التحمل الهوائي	ا ا ا ا	مجموعة صدر ، ومجموعة طهر رجلين ، مجموعة ۲ دولفن، ۲ زحف	
	– التعمل الهرائى	No.	ر ا ا	مجم التدريب امائي ۲۰۰۰م
	- التحمل الهرائي	$\gamma \gamma_{0} \times m(2\bar{k} + \gamma_{0}) + \gamma_{0} \times m(2\bar{k} + \gamma_{0}) \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{0} \times \gamma_{$	– صدر – ظهر – دولةن	
القريبة	بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة التجريبية	الوهة القريبية	بالنبية المجموعة بالنبية المجموعة الضابطة التجريبية	
توتيت الوهدات	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهمة التدريبية	. محاوات	ماريقة الإداء المستخدمة	ملاحظات

رقسم الأسيوع : ه تاريخ الأسيوع : السبت ٢٥/٥ إلى الميمعة ٢٦/٥

تابع مرفق رقع ( ۱۰ )

		عدد الوحداث الكربية: ١١	
			تابع مرفق رقع ( ۱۰ )
الأنداف الرئيسية الكريب	تاريخ الأمبيرع : السبت ٥٤/٥ إلى الجمعة ٢١/٥	رقًـم الأمنيرع: ٥	

			ينمرين (١٠٠)
	– التحمل الهوائي أ– التونزن الحركي	٤×٤ (٥٠م × سرعة ٨٠ – ٨٥٪) ٢ق راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	مجموعتان دولفن مجموعتان دولفن مجموعتان صدر پتمرین (۹۹)
	- الأحماء المائي	$\gamma$ (۱۰۰ م × سرعة ۲۰۰٪) $\gamma$ (۲۰۰ م × سرعة ۲۰۰٪) $\gamma$ (۲۰۰ مانية ۲۰۰۰) $\gamma$ (۱۰۰ مانية سلبية ۲۰۰۰) $\gamma$	ا نحف – مدر – ظهر – دولتن
۸۲/د صباحاً	- الاحماء الأرضى مرونة	ن. نان	جری متوع وقرینات حرة - تعرینات حرة قعریة
	- العتبة الفارقة اللاهوئية	۱۲ (۱۰۰م × سرحة تصل بالنبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) راحة سلنية حتى وصول معدل النبض الى ۱۶۰ نبضة /ق	- ۲ دولفن - ۲ ظهر - ۲ هـــدر -
<u></u>	- العتبة الفارقة اللاهونية	٤ (٢٥٠م × سرعة تصل بالنبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سليية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة /ق	- متترع ثم ۵۰ دولفن
•	- العبّة الغارقة اللامونية	نبضة /ق) ١ نبضة /ق مع التحكم ف	۲ مستر - ۱ ظهر - ۱ دولفن -۱ فراعین زحف فراعین زحف
<u> </u>	– استرخاء	//v、 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	البات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات المات
	- العقبة الفارقة اللاهونية - الوبط الحركي	١٦ (٥٠م × سرعة تصل بالنبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة /ق	-؛ بتمرین (۲۸) -؛ بتمرین (۲۲) رحف -؛ بتمرین (۲۳)
توقيت الوحدات التدريية	الأنداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية المجموعة بالتدريبية المجموعة التدريبية التدبيلة التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية	مكسوفات الوحدة القدريبية	ماريقة الانار المستخفية بالنسبة للمبسوعة بالنسبة للمبسوعة بالنسبة للمبسوعة

نابع مرفق رقم ( ۱۰ )

F13	
۱ ۹	
تاريخ الأصنوع: السنت ٢٥/٥ إلى المدمعة (٢٠)٥	
ريام الاسبوع : ٥	عند الوحدات التعربية: ١١
	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

	- العبَّة اللَّارِئَةُ اللَّامِرِيَّةُ	٤ ( ١٠٠ م × سرعة بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق	– يولةن – ظهر – مدر – زحف	
۸۲/د مساءا	- الاحماء الأرضى	(33) سرعة آقل من $(34)$ $(33)$ $(33)$ $(33)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $(34)$ $($	– زحف – دراین – ظهر – مستر – زحف	
	الكمل الهرائى	۲×۶( ۱۰۰م × سرعة ۸۰ – د۸٪ ) ۲ق راحة سليية + ۲۰۰ راحة سليية	- مجموعة ذهاب دولةن وعودة ظهر - مجموعة ذهاب صدر وعودة زحف	
	– التحمل اليواتي	$\% \cdot \cdot - \wedge \cdot \cdot \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times$	– درائن – طهر	معبم التثن يه : الأرضى • الآل الأرضى • الآل
		۲۰۰ م × سرعة ۸۰ -۸۰ * ۲۰۰ م × سرعة ۸۰ -۸۰ * ۲۰۰ م × مترعة سلبية ۲۰۰ م ۲۰۰ مثر راحة سلبية		
	- الدَّعمل اليو اتَّى	۲۹۰- ۸۰ تو سرعهٔ ۸۰-۸۰ /۲۹۰- ۸۰ تو راحهٔ سلیبهٔ + ۲۰۰ راحهٔ سلیبهٔ + ۲۰۰ راحهٔ سلیبهٔ ۲۰۰ ماردهٔ سلیبهٔ ۲۰۰ ماردهٔ سلیبهٔ ۲۰۰ ماردهٔ سلیبهٔ ۲۰۰ ماردهٔ سلیبهٔ ۲۰۰ ماردهٔ سلیبهٔ ۲۰۰ ماردهٔ سلیبهٔ ۲۰۰ ماردهٔ سلیبهٔ ۲۰۰ ماردهٔ سلیبهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ ماردهٔ ۲۰ م	- بولقن – غایر – محدر – زحف	هجم التنريب الملثىهم
	– التحمل اليوائى	$\gamma(\cdot,\cdot,\cdot,\cdot,\cdot)$ في النفس $\gamma(\cdot,\cdot,\cdot,\cdot,\cdot,\cdot,\cdot,\cdot,\cdot)$ من التحكم في النفس من التحكم في النفس	- منر - زهف	
	– التحمل الهوائي	۱۰۰ م × سرعة ۸۰ – ۹۰۰ ٪ ۹۰ سرعة ۸۰ – ۹۰۰ ٪ و دولين احدة سليبة دولين ۲۰۰ شار احدة سليبة دولين	ا دو ا	
وليب الوطاب	مثونات الوهه اللاربية بالسبة المجمرعة بالسبة المجموعة الضابطة التجريبية	مكونات الوهدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة المدابطة التجريبية	ملاحظات
	الأهداف الرئيسية لكل من		ملزيقة الادار المستخدمة	

تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

الفطات الفياد الوتيه الكارة الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية الدورية ا		- الاحماء الماتي	(27) من $(27)$ $(27)$ من $(27)$ $(27)$ $(27)$ من $(27)$ $(27)$ $(27)$ من $(27)$ $(27)$ منابیة $(27)$	- زحف - مـــــر - غلير - دولفن
التحداد الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية         الدورية		- مرونة	j) ,	- يُس يَثْلُث حرة ويُسرية
الاستاد الترسية الالدولية         الاستاد الترسية الالدولية         الاستاد الترسية الدولية         الاستاد الترسية الدولية         الاستاد الترسية الدولية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة الترسية         المستوحة ا	٢	- الأهماء الأرخسي	نان.	- جرى متتوع وعرينات حرة
التحديث الفياق الارسية القريبة         المحيات الفياق المراسقة         المحيات الفيسة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحيرة المحي		- الحيّة الفارقة اللامونية	سمع التحكم في النفس	- زط
الانداف الوسنة القاريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة القريبية المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة المهموءة الم		- المثبة الفارقة اللاهونية		حبم الترب ۲۰ تولفن - ۲هنیس - گهستو - ۲ الباف ۲۰ زخف
الأهداف الرئيسية الكل من المستقدة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التربيعة التر		– التحمل الفامى	۲×٤ (٥٠م × السرعة المخطط للسباحة بها في البطولة) ٢ق راحة أيجابية سلبية + ٢٠ ث راحة سلبية	
الأهدات الرئيسية لكل من المستقد الدوسية التدويسية المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد المستقد الم		- العبّية الفارقة اللاهوئية	د (۱۰۰م × سرعة تصل بالنبض لمعدل ۱۸۰ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ۱۶۰ نبضة /ق فراعين	1
الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة القدريبية مكونات الوهدة القدريبية المبدرعة بالسبة للمبدرعة بالسبة المبدرعة بالسبة المبدرعة بالسبة المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المدريبية المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة المبدرعة الم		- التعمل الهوائي - الثوائن العركي	۲×٤( ٥٠م × سرعة ٥٠ / ٩٠٠) ۲ ق راحة اليجانية سلبية + ٢٠٠٠ راحة سلبية	- مجموعة مدر - مجموعة تولةن - مجموعة مدر -
الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الرحمة الذريسية	įĘ,	بالثنية للمهموعة الثنية المهموعة المناطقة التجريبية	اليحة القريبية	بالنسبة للمجموعة التجريبية
	Ė	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدرسة		·
			· ·	

۱۱ عدد الوحدات التدريبية : ۱۱ عدد الوحدات التدريبية : ۱۱

رقسم الأسيوع : هسبت ٢٥/٥ إلى الجمعة ٢١/٥/١ تاريخ الأسيوع : السبت ٢٥/٥ إلى الجمعة ٢١/٥

	- العَبَدُ الفارقة اللاموفِية	<ul> <li>۸ مم × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق)</li> <li>راحة سلبية حتى وصول معدل الى ۱٤٠ نبضة /ق</li> </ul>	-۲ دولفن -۲ طبر -۲ مسنور - ۲ز حف
۹ ۲/د مساءا	- الإحماء المائي	۲۰۰۰ میرعة سرعة متزايدة) غ (دج × سرعة متزايدة) + ۲۰۰۰ راحة سلبية + ۲۰۰۰ راحة سلبية	- زحف - دولهن - ظهر - مسئر - زحف
	- المثبة الفارقة اللاهوئية	<ul> <li>۱۸۰ ( ۱۰۰ م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق)</li> <li>رجاین</li> </ul>	-۱ دولفن -۳هنــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
	- المتبة الفارقة اللاهوئية	٤ ( ٢٥٠م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) مع التحكم في النفس ٢ق راحة سلبية + راحة سلبية حتى وصول معدل الى ١٤٠ نبضة لق	- متتوع ثم ٠٥٠ دونةن
	- المئبة الفارقة اللاهونية	ا دو ۱۰۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الي ۱۸۰ نبضة /ق) نراعين زحف دراعين العف دراعين العف دراعين العف النفس المدين المعدل الي ۱۶۰ نبضة /ق مع التحكم في النفس	-1 دولفن - 1 طب زحف
	- العتبة الفارقة اللاهوئية - اعدان بسالة العامة - اعدان الدياه الديامة	۸×۲ (۵۰ × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) كق راحة سلبية + راحة سلبية حتى وصول معدل الى ۱٤٠ نبضة/ق	- كل مجموعة ٢ كل مجموعـة، ٢ دولفن ،٢ ظير ، دولفـن، ٢ ظهـر ٢صدر، ٢ رخف ،٢صدر ، ٢ رخف ولكن مجموعة يتمرين حجم التعريب (١٦) ومجموعات العالم ،٠٠٠، م
توقيت الوهنات التعربية	الاهناف الرفيسية لكل من مكونات الوهدة التدريبية باتسبة المجموعة بالنسبة المجموعة الدخابلة التجريبية	مكبونات الوهدة التعريبية	مارية (1714 المستقدية المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المخموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموع
	. KIS		a ter la colorer i

عند الوحدات التكريبية: 11

تابع موفق رقع ( ۱۰ )

رقسم الأميوع : هسبت ٢٥/٥ إلى الجمعة ٢١/٥ تاريخ الأميوع : هسبت ٢٥/٥ إلى الجمعة ٢١/٥

- مثلو صدر حف -تمویسن (۱۰-۱) اقتاماً التموین السنی التناب مسع مسستوی السباح	رون زون محر - محر -	1 1 1	هجم التدريب	- ۲۰ بقریان (۲۰) - بقرین (۲۲) ۱ بقریان (۲۷) - ۲ بقری <u>ان (۱۸۰)</u>	ستخدية بالسبة للمجوعة الثجريية
- زحف -۱ دولفن - ظهر - صدر - رخف - دور تابع متروت متروت و (۱۰-۱) فودی متوع ابتداء آشرین النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای النای ا	- مجموعة ٢ طير، ١ دولقن - مجموعة ٢ صدر - ١ زخف - ا زخف - ١ دولقن - ١ طير - ٢ صدر - ١ ارخف الرخف - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ مدر - ١ م			الليل ري- ٢	طريقة الإدار المستفهمة بالنسبة المجموعة بالنسبة ا الضابطة التج
۲۰۰ م × سرعة متزايدة) ؛ ۲۰۰ م × سرعة متزايدة المبية بية عليه بية بية بية بية بية بية بية بية بية بية	۲×۲ (۱۰۰ م × سرعة ۸۰ – ۶۵۰) ۲ ق راحة ايجابية سلبية + ۱ ق راحة سلبية ۱ ۲۰۰ م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) رجاين راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ۱۶۰ نبضة /ق	۲( ۲۰۰۰) × سرعة ۹۰ – ۶۵٪) ۲ق راحة ليجايية سلبية	٤ (١٠٠ م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سليبة حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة /ق	۱۳۶ راحة ایجاییة سلییة + ۱۵ ث راحة سلییة ۲ق راحة ایجاییة سلییة + ۱۵ ث راحة سلییة	مكسونات الوهدة القدرييية
- الاحماء المائي - تحسسن الأداء المنسى لدور انلت ٢٠٠م فردى مئتوع	– التعمل اللاهوتي – العبّة القارقة اللاهوئية	– النَّصل الخاص	- العنَّة الغارقة للأهوئية	التحمل اللاهوئي - الربط المركي - الربط المركي - المراط المركي - المراط المركي - المراط المركي - المراط المركي - المراط المركي المراط المركي المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط المراط ال	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوصفة التدريبية التدريبية التسبة للممرحة والتسبة للممرحة التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدري
۰/۲۰ صناحا					توقيت الوهنات التدريية

	عدد الوحداث التعربية: ١١	
		تابع موفق رقع ( ۱۰ )
تلويخ الأسيوع : السبت ٥٠/٥ إلى الجمعة ٢١/٥	رقسم الأمبوع : ه	

معم التريب الجلف وعق الجاف			مهم هتوريب هداتي ۵۰۰۰ د					٠
- تعرینات الماشی هیم - تعرین (۱۱۵۰) حجم التعریب الجاف ، عق	جری مترع وتعرینات حرة	- ادولهن ۱۰ طیر ۲۰ صدر - زحف	مجموعتان دولانمجموعتان ظهر حمم التدويب مجموعتان صدر مجموعتان زحف الماتي ٠٠٠٠م	بن ه -	- كل مجموعة، ادولةن، اظهر، ا مستر، ازهف	يق	بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة التجريبية	طريقة الادار المستغدمة
G T.	į,	د (۲۰۰ م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة الق) رجلين راحة سلبية حتى وصول بعد النبض الى ۱۶۰ نبضة الق	۸×۲( ۲۵م × ½ زمن أحسن ۵۰م أو أفضل) ۲ق راحة أيجابية سلبية + ۱۰ ث راحة سلبية	د ( ۱۰۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) فراعين راحة سلبية حتى وصول بعد النبض الى ۱۶۰ نبضة/ق	۲×۴ ( ۵۰م × سرعة ۴۰٪ فاکثر ) دق راحة ايجابية سلبية + ۳ ق راحة سلبية	$\gamma$ ، ۱۸۰ نبضة $\gamma$ » سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة $\gamma$ و راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ۱٤۰ نبضة $\gamma$	الهمة القريبية	ישלים
- قوة عامة - تعمل قدوة ثانية العضالات الفاهمة بالقوائن المانية فلال البده	- الإحماء الأرضى	- المتبة الفارقة اللاهوئية	- السرعة	- المثبة الفارقة اللاهونية	- السرعة	- العتبة الغارقة اللاهونية	بالسبة للمجموعة بالسبة للمجموعة المنابطة المجموعة	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية
							القدريبة	توقيت الوهدات

آتایع موفق رقع ( ۱۰ )

ام ( ۱ ° ) عدد الوحداث التعربية : ١١ عدد الوحداث التعربية : ١١

رن پريد (ن

رقسم الأسيوع : ه تلايخ الأسيوع : السبت ٢٥/٥ إلى الجمعة ٢٦/٥

<u>.</u>		(6	- غرین (۲۷-۶۹)	بير.	التجريوية	بالنسية للمجموعة	ملاهظات	
		(, 40-44)	ن غريب ا	- تعرينات حرة وقسرية ا	الخابثة	بالنسبة للمجموحة بالنسبة		طريقة الاداء المستفدمة
				ن).		الوهدة القدريبية	مكيونات	
المنتعرك	البده والتوازن	عضلات ومغاصل	- مويضة والمالمة	- مرينه - مرينه	التوريب	بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة	مكونات الوهدة القدريبية	الأعداف الرئيسية لكل من
				ì	الضابطة	بالتسبة للمجموعة	مكونات الو.	الأساف الرة
	- <b>-</b>					القدريبية	توثيت الوهدات	

عند الوحدات التدريبية : ١١

۲۳۲ ( ۱۰ ) تابع مرفق رقم ( ۱۰ رقسم الأسيوع : ١ ، . ١ تاريخ الأسيوع : السبت ١/٦ إلى الجمعة ١/٧ ، السبت ١/٧٩ إلى الجمعة ٥/٧

ري	- <u>                                 </u>	) , assa (ES)	مادها
- <u>جرى متوع وشرينات حرة</u> - <u>جمبان مواثي</u> - تعرينات المالتي جيم - تعرين (٥٠ ،	ا من الما الما الما الما الما الما الما	- زحف - مددر - هایر - دولان - تولان - ۳ - ۳ بتمرین (۲۱) ، حجم التریب التحرین (۲۲) ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲ الملتی ۲۰۰۰، ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الملتی ۲ الم	طريقة الادار المستخدمة بالنسبة للمجموعة بالنسبة المجموعة الضابلة التجوييية
G T.	راعین ×۲۰۰ (اعین ۲۰۰ میرعة ۸۰ – ۲۰۰ (اعین ۲۰۰ میراعة ۱۵۰ – ۲۰۰ (اعین ۲۰۰ میراعت ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰ میرات ۱۵۰	$(% \times \text{ MC}) \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times \text{ MC} \times  $	عكونات الوهدة التدريبية
- رشاق فاست - تحمل قوة خاسة - تصل قوة ثابتة المضلات فناسة المشاران التابت غلال البده	- التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل الهوائي - التحمل العوائي - التحمل العوائي - التحمل العوائي - التحمل العوائي - التحمل العوائي - التحمل العوائي - التحمل العوائي - التحمل العوائي - التحمل العوائي - التحمل العوائي - التحمل الع	- الاحماء الماتى - التحمل الهوائى الربط الحركى	الأخناف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التربيبة المجرعة بالنسبة للمجرعة التربيبة للمجرعة التجريبية التجريبية
1/79 male		٦/٢٩ صباحاً	توفیت الوحات التعربیع ( / ۲ صحاحا ع

## تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

	عند الوحداث للتربيية: ١١
١/٧ ، السنت ٢١/١ إلى الجمعة ٥/٧	
تاريخ الأسبوع: السنت ١/١ إلى الجمعة /	رقسم الأسيوع: ١٠:١٠

	– التحمل الهوائي	۲×۲ (۱۰۰م × سرعة ۸۰ – ۱۵۵۵) ۲ق راحة سليبة + ۲۰ ث راحة سليبة	سميمومة ذيفب دولمن عودة طير - مهمومة ذيفب صيل ويودة لرحف	مهم التنولين العائي ۲۵۰۰م
	ا التحمل الهوائي	۰۰۶۰ × سرعهٔ ۸۰٪ – ۹۰٪ فراعین		
	التوازن العركي	ا القراحة سلبية + ١٠ ثاراحة سلبية	_ معموعة مستر _ لمجموعة بتنرين (١٤)	
۲/۲۰ مساحا	٠٠/٦ صباحاً - التحمل الهوائي	۲ ×۶ (دوم × سرعة ۸۰ – ۱۵۰٪)	- مبدوعة دولتن (٥٩)	
	- الإحماء الماني	۲۰ ان راحهٔ سلیبه ۲۰۰۰ ۲۰۰۰ راحهٔ سلیبه		
۱/۲ مناما		۲۰۰ مرعة ۲۷۰ ۲ (۱۰۰ م × سرعة ۲۷۰)	- زحف - صدر - ظهر - دولان	
	العتبة الغارقة اللاموانية	راحة سلبية حتى وصول النبض بمعدل ١٤٠ نبضة اق		
		٤ ( ٥٠ م × سرعة تصل بمعدل النيض الي ١٨٠ نبضة /ق)	- زط	
	العتبة الفارقة اللاموائية	راحة سلبية حتى وصول النبض بمعدل ١٤٠ نبضة /ق	رين الماء	1
		<u>G</u>	-۲ دولةن - ۲ ظهر - ۲ صدر - ۲	
	- العتبة الفارقة اللامرتية	i ~		<del></del>
		۲ ( ۱۰۰ م × سرعة تصل بمعدل النبض الي ۱۸۰ نبضة اق)	- شهر	
	التوازن الحركي			
	- العتبة الغارقة اللامونية	۲ ( ۵۰ م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق)	مندر التمرين (٦٦)	
	– الإحماء المائي	٠ ٢ت راحة سلبية		العان لما يه
		۲۰۰ × سرعة ۷۰٪ ۳ (۱۰۰م × سرعة ۷۰٪)	- زحف - صدر - ظهر - نولفن حجم التعريب	ا آج
	والتوازن المتعرك			
	عضلات ومفاصل البده		۹۶) ، (۲۵ –۸۵) المائي ۲۰۰۰م	الملئى كم
	- مرين مه رافات		- تعرين (۲۹- مجم التاريب	
	-مزونة	نان	– تعريفك جرة وقسرية	
يطري	بالسبه للمهموعة باللسبه للمجموعة الضابطة التجريبية	الوهداالتربية	بالنسبة المجموعة بالنسبة المجموعة الضابطة التجريبية	
توثيث الوهنات	مردات الوهدة التدريب	مكونات		الم
	. KI3		er on de audane i	

تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

۱/۲ صباحا	الإحماء الماتي	$(\% \vee 1 - 2 \times 1 + 2 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times$	- زحف - مسنو - ظهر - يولفن	
	- المئية الغارقة اللاهرنية	٤ (٥٠م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة /ق	- زط	
	- العَبَّةُ اللَّاوِقَةُ اللَّاهِوَيَةُ	۱۲ (۵۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ۱۶۰ نبضة /ق	-۳ دولفن ۴ طهر - ۲مدر - ۲ زحف	
	- العثبة الغارقة اللاهونية	۳ (۱۰۰ م×سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) فراعت راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة /ق مع التحكم	ė.	
	- المتبدّ الفارقة اللاهرنية - التوان الحركي	٨ (٥٠م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة /ق	- ٤ علوفن (١٦) حجم فتاريز - ٤ عمنر (١٦) الجنف ٢٠	هم التريب الدف ١٤٠
	الإحماء الماتي	$(% \vee \cdot ) \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times \times$	r.	
ieth 1/7.	- الإحماء الأرضي - المرونة	نان نان	ينات هرة قسرية	حجم التدريب المائي، ۲۰۰۰م
	- التحمل الهوائي	۰۰۰ ام × سرعهٔ ۸۰ – ۹۰٪	- متنوع مع تغيير طريقة السباحة كله ١٠٠ ام	
	- التحمل الهرائي	۰۰،۶ × سرعة ۹۰۰٪ رجلين	م تغییر ملریا جلین کل ۰۰	
تهنية: اوعنات التربيبة	الأهداف الرئيسية لكل من مخونات الوهدة القديبية المجموعة بالقديبية بالسبة المجموعة المتابية المجموعة التجريبية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية	مكـونات الوحدة التدريبية	طريقة الاداء المستخدمة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاسلة المحاس	ن بدهان
زقسم الأسيوع : 1 ، ه تاريخ الأسيوع : السبت	رقسم الأسيوع : ٢ ، ٠٠ الله الجمعة ١/٧ ، السبت ٢٩٠ تاريخ الأسيوع : السبت ١/١ إلى الجمعة ١/٧ ، السبت ٢٩١	رة إلى الجسمة ٥/٧	عند الوحدات التعربيية : ١١	
		7		

۲۳۹۹ ( ۱۰ مرفق رقم ( ۱۰ م رقسم الأسيوع : ١٠٠١ قلى الجمعة ٧/٢ ، السبت ٢/٧ إلى الجمعة ٥/٧ تاريخ الأسيوع : ١٠١٨ ال

عند الوحدات التتريبية : ١١

		_	<u>1</u>	<u></u>		<del></del>	<del></del>	) حمم التدريب ) الملتى ٥٠٠ مم	ملاحظات
- زحف - مستر – ظهر – دولقن	- تعریفات حرة وقدریة - تعریف ( ۱۹-۱۹) ، - تعریب ن (۱۹-۱۹) ،	- تعرین (۵۰ ، ۵۱)	<u> </u>	- جرى متوع وتعرينات حرة	– همدار	- متنوع	- هندر	– مجموعة ثولفن – سبمرعة يتمزين (٥٩) حم التويب – مجموعة حسنتر – سمبموعة يتمزين (٦٤) الملكي ٥٠٠٠م	مازيقة الادار المستخدمة الشبية للمجموعة الشبية للمجموعة المديدية المديدية التعريبية
$(\% \vee 3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times (3 \times 1) \times$	j.		ن ان ن ت	ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن	۰۰ ځم × سرعهٔ ۸۰ – ۳۰٪ رج <u>ان</u>	۲ (۲۰۰م × سرعةد۸ – ۹۰٪ ۲ق راحة سلبية + ۲۰ ث راحة سلبية	۰۰\$م × سرعة ۸۰ – ۲۰٪ نواعين	۲×٤ (٥٠م × سرعة ٨٠٠ ٪ ۲ق راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	بكـونات الوهدة القدريبية
- الأعماء العاقي	– مرونهٔ مرونهٔ ومخشهٔ مستان ومظلسان الدو ترازن الشعراف	تعمل قروتتية المضلات فدمية بالتواوز تسابت غلال البوء	ا رشاقة المستمادة المستمادة والمستمادة والمستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستمادة المستد	- الإحماء الأرضى	التحمل اليواني	- اتحمل الهوائی	- التحمل الهوائي	التعمل الهوائي - التوان العركي	الأهداف الوثيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية بالسبة للمجموحة بالشبة للمبدوت الشابطة التجويدة
			۱/۱ مساءا	7/۲ مساءا				۱/۷ صباها	توفيث الوحدات التدريية

تابع مرفق رقع ( ۱۰ )

	- الإهماء المائي	,   + 		
۲/۷ صباحا		۲۰۰م× سرعة ۲۰٪ ۳ (۱۰۰م× سرعة ۲۰٪)	- زحف - مىدر - ظهر - دولان	
٤/١ صناحاً	- مرونة	ن کی است است است است است است است است است است	– تمرينات حرة وقسرية	
	- الإحماء الارضى	<u>ű</u> ),	- جرى متترع وتعرينات حرة	
	- استبة الفارقة اللامونية	۱۷ (مم × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ۱۶۰ نبضة/ق مع التحكم	- زط	
	- المثبة الفارقة اللامونية	٥ (١٠٠م × سرعة تصل بمعدل النبض الي ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق	- دولةن	
	- المثبة الفارقة للاهوئية	١١ (٥٠م × سرعة تصل بمعدل النبض الي ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة/ق	۲عولةن - ۲ ظهر - ٤ مستر - ۲ز هف	
	- المثبة الفارقة اللاهوشية	٣ (١٠٠م × سرعة تصل بمعدل النبض الي ١٨٠ نبضة /ق) فراعين راحة سليبة حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق مع التحكم ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفين ألفي	- دولفن	مدم التاريخ المانية المانية
	السترخاء	٠٠ او × سرعة لقل من ٢٠٠	- نهاب صدر وعودة ظهر	
	- العثبة الفارقة اللاهوئية   - الربط العركي	$(000 \times 000)$ ، المعدل النبض الى $(000 \times 000)$ ، المحدل $(000 \times 000)$ ، المحدل $(000 \times 000)$ ، المحدل $(000 \times 000)$ ، المحدل $(000 \times 000)$	۲ دولفن – ۲ظهر ۱۱ تمرین (۲۸)، کتمرین همه التاریب –۶ صدر–۲۲رحف (۲۲)، اتمرین (۲۶)، المائی ۲۰۰۰، اکتمرین (۱۸)	همم التزيز. العلقي ۲۰۰۰ م
نوفيت الوحدات التدريبية	الأهناف الرئيسية لكل من مكونات الوجعة القريبية بالنمية للمجموعة إبالنسبة للمجموعة الشابطة التجريبية	مكبوئات الوهة التعربيية	الأولية الإدار المستخدمة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المدريية	ملاحظات
رقمم الأسيرع: ٦ ، ١٠ تاريخ الأميرع: السنت	رقــم الأسيرع : السبت ١/١ إلى الجمعة ١/٧ ، السبت ٢/٧ إلى الجمعة ٥/٧ تاريخ الأميوع : السبت ١/١ إلى الجمعة ٢/٧ ، السبت ٢/٩ إلى الجمعة ٥/٧		عدد الوحدات التعريبية: ١١	
•		تابع مرفق رقع (۱۰)		

ع مرفق رقم ( ۱۰ )

عند الوحدات التدريبية : ١١

رقسم الأمبيوع: ١٠،١٠ تاريخ الأمبيوع: ١٠،١٠ إلى الجمعة ٧/٦، السبت ٢/٧ إلى الجمعة ٥/٧

	– التصل اللاهوائي	۲×۲ (۵۰۰ × سرعة ۸۰ – ۴۰٪) ٤ق ايجابية سلبية + ۱۰ ث راحة سلبية	- كل مجموعة كل مجموعة دوللن - المولفن، ٢ ظهر الاطهار - المصدر، ١ زحف الرخا- ولكن مجموعة والله المحموعة (١١) ومجموعة المصدد (١١) ومجموعة (١٢)	
	- استبة الفارقة اللامونية	۱۱ ( ۵۰۰ × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة / ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ۴۰ نبضة /ق	- ۲ دولفن – ۵ ظهر – ۵ مسئر – ۲ هم التعریب زحف	معم التكوي
3/5 amlel 3 1/4 amlel	- الاعماء الأرضى	۱۰۰ م × سرعة ۲۲۰ (۱۰۰ × سرعة متزايدة) ۲۳۰ راحة سلبية + ۱۰ ث راحة سلبية	– زحف – دولفن – ظهر – صدر – زحف	
	– التحمل الهوائى	۰۰ ځم × سرعة ۸۰ – ۹۰٪ رجلين	– ظهر	
	– التحمل اليواثى	٤ (١٠٠م × سرعة ٨٠ – ٨٥٪) ٢ق راحة سلبية + ٢٠ ث راحة سلبية	ي <del>ا</del>	هدم التعريب الجاف ٢٠ي
	- التحمل الهرائي	۰۰،م×۸۰-۴٪ فراعين مع التحكم النفسى	-۱۰۰ دولفن - ۲۰۰۰م ظهر - ۲۰۰۰م حجم التدریب مستر - ۱۰۰م زحف	ا هجم التدريب
	– القصل اليوائي التوازن الحركي	۱×۲ ( مم × سرعة ۸۰ – ۲۸٪) ۲ق راحة سليبة + ۱۰ ث راحة سليبة	سمجموعة نواقن مجموعة يتعرين (٩٥) سمجموعة عسدر مجموعة يتعرين (١٤)	
بوقيت الوهات التربيية	الأهداف الوئيسية لكل من مكونات الوهدة التدريبية بالنسبة للمجموعة والنسبة للمجموعة الشدايلة	بكونات الوهدة القدرييية	طريقة الاداء المستخدمة  بالنسبة للمجموعة  المنابطة المنابطة	ملاحظات

عدد الوحدات التعريبية : ١١

### تابع مرفق رقم ( ۹۰ )

کل مصوعة ، الولفن ، اظهر ا صدر ، ا زهف	يالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة التجرييية	طريقة الإداء المستخدمة
غ ( ٥٠٠ × السرعة المخطط السباحة بها في البطولة) عق راحة سلبية	الوحدة القدريبية	مكرنات
التحمل الخاص	النسبة المجموعة   بالنسبة المجموعة الضابطة التجريبية	تدات الرئيسية لكل من يُزات الوهنة القريبية
<u> </u>	بالنسية للمجموء الضنابطة	الأندان ا
	التدرينية	توقيت الوهدات

موم الكويب أمالي ٢٠٠٠م

– زحف مستر – ظهر – دولتن

۲(۲۰۰م × سرعة ۷۰۰)۲ ۱ ث راحة سليية

۲۰۰ م × سرعة ۷۰۰٪

- جرى متنوع وتعرينات حرة - تعرينات حرة وقسرية

**ن** 

مع التحكم في النفس

۱ ( ۵۰ × سرعة تصل بمعدل النبض الي ۱۸۰ نبضة /ق) راحة سليبة حتى وصول معدل النبض الى ۱۶۰ نبضة /ق

- العتبة الفارقة اللاهوئية

- الاحماء الأرضى

- المرونة

۱/۲ صناحاً ۱/۶ صناحاً

<u>ان</u> ا

المنفود الرمق ياستنزق والكئ

– ۲ درفان ۲قهر ، ۲مندر ،۲ زبط، باستمرار

-۲ درلان، ۲ظهر ه

(۱۱) ، محسند (۱۱)

راحة سليبة حتى وصول معلل النبض الى ١٤٠ نبضة /ق ٥ ( ١٠٠ م × سرعة تَصل بِمعثل النبض الى ١٨٠ نبضية /ق)مع التحكم ١٠ دولفن - ٢ مسدر ١ علي ر

راحة سليبة حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة /ق في النفس زحف

٣ ( ٢٠٠ م × سرعة تصل بمعمل النبض الي ١٨٠ نبضية /ق) فراعين - صدر

١١ (٥٠ م × سرعة تصل يمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة /ق

الإحماس باتجاء

- العتبة الفارقة اللاموئية

– الإحماء المائي

المكل

Ç:

۱ (۱۰۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق الم دامة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ۱۶۰ نبضة /ق

العتبة الفرقة اللامونية

- الحبة الفارقة اللاهرنية

العنبة الغارقة اللاهوائية

رقسم الأسيوع: ١ ، ١٠ تاريخ الأسيوع: السبت ١/١ إلى الجمعة ١/٧ ، السبت ١/٧ إلى الجمعة ٥/٧

عند الوحداث التنريبية : ١١

تابع مرفق رقع ( ۱۰ ) رقسم الأسيوع : ١٠٠١ ألى المجمعة ٦/٧ ، السبت ٢/٩ إلى الجمعة ٥/٧ تاريخ الأسيوع : السبت ١/١ إلى المجمعة ٦/٧ ، السبت ٢/٩ إلى الجمعة ٥/٧

- العتبة الفارقة اللامونية
إر الة خبر ات الخوف من البدء
لسبلحة ٤٠٠م فودى متتوع
تحسين الأداء الفنى للبدء
– الإحماء الماتي
العتبة اللاقونية
- التحمل الخاص - التحمل الخاص
– التحمل اللاهوئي  الربط الحركي 
- الحَبَّة الفارقة اللاهوئية
– الاحماء المائي
الاقداف الرئيسية نقل من مكونات الوحدة القدريبية المجموعة إلائسية المجموعة التدريبية المجموعة التدريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية ال

عدد الوحداث الكتربيبة: ١١

# تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

⋖	
O,	
۲,	
<b>G</b>	
,=	
<	
2	
r.	
ŧ.	
Ŀ	
-	
≺	
<	
<b>,</b> '	
4.	
9_	
Ś	
r.	-
ŧ,	-
틸	-4
••	••
من	Ĺ,
Ŧ	Ŧ
₹.	3
تاريخ الأمبوع : السبت ١/٦ إلى الجمعة ١/٧ ، السبت ٢١/١ إلى الجمعة ٥/٧	رقم الاسبوع : ١٠،١٠
ᄹ	L,
Ħ	Ċ,

	المتعرك			
	البيث، والتسواؤن	•	:	
	عضلات ومفاصل		(10-40)	
	مرونسة والملالسة		- تمرين (٧٠٠ الجنف ، عتى	الجاني . عن الجاني
	- مرونة	رق) ،	تمرينات حرة وقسرية	
	على رئيد			
	بالتوازن الشابت			
	العضلات الغامسة		(6)	المتى ٠٠٠،٠٠٠
	تنعمل قدرة ثابت		-	التاريخ معم
	– قوة خاصنة	gr.	- تعرينات المالطجيم	
	- الإحماء الأرضى	<u></u>	_ جرى متوع وتعرينك حرة	· · · · · ·
	- العتبة الفارقة اللاهونية	راحة سليبة حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبض /ق		<del>,</del>
		٨ ( ٠٠٠ م × سرعة تصل بمعدل النيض الي ١٨٠ نيضية /ق)	-؛ صدر - ۲ ظهر - ۲ دولفن	
	– استرخاء	١٠٠ عيرعة أقل من ٧٠٪	- يهاب - ظهر عودة زحف	·
	- السرعه	٥ق راحة أيجابية سلبية + ٢ ق راحة سلبية		
		٧ × ٥ ( ٠٠م × سرعة د٩ - ١٠٠١)	ادولفن - اظهر - اصدر - ا زحف	
التدريبية	بالثنية للمجموعة بالثنية للمجموعة الشابطة الثجريبية	الوهة التدريبية	بالنبية للمجموعة بالنبية للمجموعة التجريبية	
توقيت الوهات	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية	عكونات		ملاحظات

تابع مرفق رقم ( • 1 ) دقسم الأمبيوع : ۲ ، ۸ ، ۲ ، ۰ / ۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۱/۲ ، ۱/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲/۲ ، ۲

عند الوحدات التدريبية: ١١

								ملاحظات
ظير - يولفن - زحف	متتوع مع تغيير طريقة السباحة كل ٥٠م	ظير – دولةن – زحف	- همنار	مدر تريز (٦٤)	- منر	دولةن تسرين (٩٥)	زحف – صدر – ظهر – دولهن	طريقة (١٤١) والمنتقدة بالنبة المجموعة بالنبة المجموعة الشابطة
۱۹۰۰ × سرعة ۸۰۰ × ۲۰۰۴ × سرعة ۸۰۰ × ۲۰۰۱ × سرعة ۸۰۰ × ۲۰۰۱ رجلين ۲ق راحة مطينة ۲۰۰۴ ۲ ق. راحة مطينية	, Y , , ,	۱۰۰م تدسرعة ۱۰۰م خراعين ۲۰۰۰م تدرعة ۱۰۰۵م تدرعة ۱۰۰۵م خراعين ۲ق زلحة سلنية ۳۰ زلحة سلنية ۳۰ زلحة سلنية في النفس	۱۰۰م × سرعة ۹۰۸۰٪ ۲ق راحة سلبية	χ۹۰- ۸۰ مر × سرعة ۸۰۰ (χ۹۰- ۱۰) ۲۵ راحة سلبية + ۱۰ ث راحة سلبية	۱۰۰م × سر عة ۸۰ ۴٪ آق راحة سلبية	۲×۰ ( ۵۰ × سرعة ۸۰ ۹۰٪) ۲ق راحة سليية + ۱۰ث راحة سليية	$(% \times 100) $ $\times 100) $ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 100$ $\times 10$	مكسونات الوهمة القدريبية
– التصل الهوائى	- التحمل الهوائي	– التعمل الهوائى	– التصل اليراثى	– التعمل اليرانى   الترازن الحركي	– القحمل اليواثى	– التصل اليرائي   الترازن الحركي	– الإحماء الماتي	الأدداف الرئيسية لكل من مكونات الوصفة التدريبية بالسبة للمجموحة بالتسبة للمجموعة المنابلة التجريبية
		4				۲۲/۲ <del>صناما</del> ۱/۲ <del>صناما</del>	٠/٧ ،	توقيت الوهات التدريية

تابع موفق رقم ( ١٠ )

	التحل الهوائي	۵۰۰۰م × سرعة ۸۰٪ زجلين	۲۰۰م صنو - ، ۱۰۰م ظهر ، ۱۰۰م دم	
	- المثبة الفارقة اللاموائية	<ul> <li>٥ ( ١٠٠ ام × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة اق )</li> <li>راحة سليية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة</li> </ul>	1	عجم التنريب المائي
	- الإسترخاء	٠٠١٠ × رعة الل من ٧٠٪	- دهاب صدر وعودة ظهر	
	- التحمل اللاهوائي	٤×٤ ( ٥٠٠ × سرعة ٨٥٠ – ٤٧٤) ٢ق راحة ايجابية سلبية + ١٥ ث راحة سلبية	مجموعة دولفن - مسرعه بشرو (۲۰۱)- مجموعة طير - مسرعه بشرين (۲۲۱)- مجموعة أحمد الراميموعة بشرين (۲۲۱) مجموعة زحف مجموعة بشرين (۱۸)	
	- العتبة الفرقة للاهوئية	د (۱۰۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق فراعين راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق مع التحكم. في النفس	ذراعين مع التحكم – دولةن – ١ ظير – ٢صدر – ١ زحف في النفس	
	- التعمل الغاص	۲ (۲۰۰ × سرعة ۹۰ – ۹۰٪) دق راحة ايجابية سلبية	- متتوع	
,	- العتبة الفارقة اللاهوئية	٨ (١٠٠م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق راحة سليبة حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق	- ۲دولفن - ۲ظهر -۲هستر - ۲رهف	
\( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)    \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)     \( \chi \)	– الاهماء ا	۲۰۰ م × سرعة متز ايدة) + اث راحة سليبة + دم × سرعة سليبة + داث راحة سليبة	زدف – بوافن – ظهر – مصدر – ۲ زدف	
توقيت الوهات التربيية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الهرهدة التدريبية الشجم عام التدريبية الشجم عام بالنب للمجموعة التدريبية الشجم عام التدريبية المجموعة التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية ال	مكــوئات الوهدة القدريبية	ماريقة الادار الستخدمة بالنسبة للمجموعة الشابطة	ملاحظات
رقسم الأسيوع : ۲ ، ۸ ، ۹ تاريخ الأسيوع :السيت ۱/۸	رقسم الأميوع : ۲ ، ۸ ، ۹ تاريخ الأميوع :الميت ۸/۸ ، ۱/۵ ، ۲/۷ ، الى الجمعة ؟ ا	٠/٢، ١٢/٢، ١٨/٢	عند الوحدات الكريبية : ١١	

عدد الوحدات التدريبية: ١١

۳٤٧ تابع مرفق رقم ( ۱۰ ) رقسم الأسيوع : ۲ ، ۸ ، ۹ تاريخ الأسيوع :السبت ۱/۲ ، ۱/۲ ، ۲/۲ إلى الجمعة ٤ (٦ ، ٢/١ ، ٢/٢ ، ٢/٧

		المتعرك			
		البدء والتسوازن			
		عضلات ومفاصل		(40-40)	
		موونسة والطالسة		تمريان (۲۷–۴۹)	
	- <b>'</b> '}	- مرونهٔ		تعرينات هرة وقسرية	
٠	القوة المعيزة بالسرعة	6	ن۲۲.	تمرينات المالطجيم	
	           			الطبية والماعد السوينية	
مناها	القوة الإنفجارية		ري.	- تعريفات حرة وبإستخدام الكسرة	
<b>1/</b> γγ	الرشاقة	         	ناننان	- جنان موانح	
7/17,7/9	الإحماء الأرضى	الأرضي	نان. نان	مرى متوع وتعريفات هرة	
		المتحرك			
		البشه والتسواؤن			
		عضلات ومفاصل		(xe-vs)	
		مزوقسة واطالسنة		تمرين (۲۷–۶۹) ،	
	- مرونة	ونة	٠١٠	عمرينات حرة وقسرية	
		خاتل البدء			
		بالتوازن الثابت			
	_	للعضلات الخاصة			
		نعمل قوة ثابت		تمرین ۵۰ ا ۵	
	- تحمل فو	- تحمل فوة خاصة	or.	تمرينات المالطيني	الجانب • عتى
	- الإحماء الأرضى	الأرضى	رنن	جرى منتوع وتعريفات حرة	ممم التدريب
	الضابطة	لتجريب		الضابطة التجريبية	
لتعريب	بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة	بالنسبة للمجموعة	الوجعة القدرييية	بالنسبة للمجموعة	
توقيت الوحدات	مكونات الوحدة التدريب	ا الله الله الله الله الله الله الله ال	عمونان		الم
	الأفداف الدئيسية اكلب	K)		3.127	

عند الوحدات التدريبية: ١١

تابع مرفق رقع ( ۱۰ ) رقسم الأمنيوع : ۲ ، ۸ ، ۹ تاريخ الأمنيوع : ۲ ، ۸ ، ۹ ، ۱/۲ ، ۲/۷ إلى الجمعة ٤ 1/٢ ، ٢٧/١ ، ۸۲/٢

A STATE OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PAR				
	- الحتية الفارقة اللاموائية	راحة سليية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق	رجلين إ- غاير	
		٤ (١٠٠م × سرعة تصل بمعدل النبض الي ١٨٠ نبضة /ق)		
	- العنبة الغارقة اللاموانية	، ات راحة ايجابية سليية	- ٥ دهلب صدر وعودة زحف	
		۱۱ (۱۰۰م × سرعة ۷۰ وعودة ۴۰٪)	- د دهاب دولهن وعودة ظهر	
	- العتبه العارقة لللاهوئية	راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق مع النحم الهير		ۇ ئۇ
		د (۲۰۰) × سرعة تصل بمعدل النبض الي ۱۸۰ نبضمة /ق) فراعين	- منی - زدف - منی -	التاريخ. معم التاريخ.
	العنبه المارقة اللاهونية	راحة سليية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة ال	رجتن ، عربون ، رهب ، هسر	
	***************************************	<u>(ق</u>		
	التوازن الحركي			
	- العتبه الفارقه اللهونيه	راحة سليية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة لق	ا بعری (۱۰)	
		١٠ (٥٠م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق)	-؛ بول <b>ق</b> ــن - ،	
		راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة الله النفي		
			فراعين من المن المن المن المن المن المن المن	
	G			
	- الاحماء الماز	(٪٧٠ عسرعة ×٨٠٠) ٢ (٪٧٠ عسرعة ×٨٠٠) ٢ (٪٢٠ عسرعة ×٨٠٠)	زمف - مدر - فلم - دولفن	
	الضابطة التجريبية		المنابطة التجريبية	
انترسه	يالنسبة للمجموعة المانسية للمجموعة	الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة	
توثيث الوطات	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوصة التدريبية	مكرتان	علويقة الإدار المستخدمة	بريتان

# تابع مرفق رقع ( ۱۰ ) رقسم الأسيوع ٢٠، ١٨، ١٥/ ٢، ١٥/ ٢، ٢٢ / ٢ إلى الجمعة ١/٦، ١٦/٢، ٢٨/٢ تاريخ الأسيوع : السبت ٨/٢، ١٥/ ٢، ٢٢ / ٢ إلى الجمعة ١/٢، ١٦/٢، ٢٨/٢

عند الوحدات التنريبية : ١١

- التحمل الهوائي	- ۵۰۰ م × سرعهٔ ۸۰ ٪	٥٧ م.	n
		- متنوع مع تنزير طريقة السباحة كل	
العبَّة الفارقة اللاموائية	٥(٥٠)٥ × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة سليية حتى وصول ممثل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق) مع التحكم في النفس	سمتتوع ئم ۵ م شولفن	
- التعمل اللاهوائي - ا <u>لت</u> وازن العركي	٤×٤ (٥٠م × سرعة ٥٠٥٪) ٤ ق راحة ليجابية سلنية + ١٥ ث راحة سلنية	- مجموعة دولفن، - مجموعة بتمرين ومجموعة حسند ((٦٢) مجموعـــة بالتبادل بتمريـــــن (٦٥)	
- الستنبة الفارقة اللاموائية	٥(٢٠٠)م × سرعة تصل بمعنل النبض الى ١٨٠ نيضة/ ق) راحة سلبية حتى وصول معنل النبض الى ١٤٠ نبضة/ ق)	- دولتن- ۱ طيز- ۲ صدر- ۱ زحف التولي المــــالي ۱ - دم	<b>ሴ</b> ፈግተ
- التحمل الخاص	۲×٤ (٥٥٠ × الزمن المطلوب للبطولة) ٤ ق راحة الجابية سلبية + ١٥ ث راحة سلبية	- كن مجموعة الولفان ، اطهار، اصدر، ا زحف	
- العتبة الفارقة اللاهواتية	١١(٥٥م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق)	- ۲ دولتن - ٤ ماير - ١ مدر - ٢ رحف	
– الاحماءالمائي	۲۰۰۰ مرعهٔ ۲۰٪ + ۱۰ ث راحهٔ ملیهٔ ۲۰ ث راحهٔ سلیهٔ + ۱۰ ث راحهٔ ملیهٔ	– زحف – بوائن– صدر– ظهر – زحف	
الأهداف الرئيسية لكل من الكونات الرحمة التدريبية المجموعة التدريبية المجموعة التحريبية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدرية المدري	مكبونات الوهدة القدريبية	طويقة الاءار المستخدمة الاحتفات الاحتفادة الاحتفادة المجموعة المجموعة الاحتفادة التحويدية المجموعة المتحديدية المحدودة المتحديدية المحدودة المتحديدية المحدودة المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحدد المتحد	
			I

تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

عند الوحدات التعربيية : ١١

إلى الجمعة ١٤/١، ٢١/١، ٨١/٦	
إلى الجمعة	
تاریخ الأسیوع : السبت ۸/۲، ۱۰/۲،۲۲ /۱	رقسم الأسيوع ٢٠: ٨، ٩

	– التحمل الهوائي	۲×۲ (۲۰۰ م × سرعة ۵۰–۹۵) ۲ ق راحة ليجانية سلينة + ۲۰ ث راحة سلينة	- متوع	
	- التحمل الهوائي	۲۰۰۸م × سرعة ۲۰۰۰ + ۲۰۰۰م × سرعة ۲۰۰۰م + ۲۰۰۰م × سرعة ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۵م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۵م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۸م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۸م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰۸ ۲۰۰۸م ۲۰۰۰۸ ۲۰۰۸ ۲	- غلېر حوللن - زهف	٠ ٢٠٠ <u>[</u> ا
	- اتحمل الهوائي	۱۰۰م × سرعة ۸۰-۶٪ ۲ ق زاحة سليية	– سخر	
	– التحمل الهوائى	۱×۲ (۰۵۰ × سرعة ۸۰۰٪) ۲ ق راهة ايجانية سننية + ۱۰ ث راهة سلنية	- مىدر - تعريق (٦٤)	
	– التحمل الهوائي	۳۰ ق راحة ملنية فراعين ۳ ق راحة ملنية	- مىنو	
	- التحمل اللاهوائي  - التـــوازن   العركي	۲×٥ (۵۰م × سرعة ۸۰۰۰٪) ۲×٥ (مامة لوجانية سلنية + ۱۰ ث راحة سلنية	- دولةـــــــــــــــــــــــــــــــــ	<del>]</del>
٤ ١/١، ١٠/٢، ١٠/٠ مناها	– الاحماءالمائي	۲۰۰ میرعهٔ ۲۰۰)۲ ۲ (۱۰۰)۲ برعهٔ سلیهٔ ۲۰۰ ش راحهٔ سلیهٔ ۲۰۰ ش راحهٔ سلیهٔ ۲۰۰ ش راحهٔ سلیهٔ ۲۰۰ ش راحهٔ سلیهٔ	- زحف - صدر - ظهر - دواهن	
توقيث الوهات التربية	الأهداف الرئيسية لكل بن مكونات الوحدة التدريبية بالثنية للمينوعة بالثنية للمجوعة المدنية المجويية	مكسونات الوحة التدريبية	طويقة الإمام المستخدمة بالنسبة للمجموعة المنابطة	ا الموطنات الم

۱۵۲ ( ۹۰ ) تابع مرفق رقم ( ۹۰

رقسم الأميوع : ١، ١٠٥ تاريخ الأميوع : العبت ١٠/١، ١٥/٦، الأصاف الميسية ا
--------------------------------------------------------------------------------

							بلاحظان
- ذهاب صدر وعودة ظهر	- ۲ غوافن - ۲ طهر ۲ پشمرین(۲۲) ۲ مستر - ۳ رحف - ۲ پشمرین(۲۷) - ۲ تمرین (۲۵) - ۲ تمرین (۲۷)	- ۱ ظهر - ۲ منتر	حمود عسة الأولقسان؛ – ممود عسة الأولقسان – الإحف حمود عا ظهر – الإحف حمود عا طهر – ممودعة عمش (ممودعة عسسان ولكس المفتدام تعريز (10)	- ۲ دولفن - ۲ ظهر - ۲ صندر - ۲ زخف	– زحف – صدر – ظهر – دواتن	– ظهر – دولةن – زحف	طريقة الادام المستخدمة بالنسبة المجموعة الشباطة
۱۰۰ م×سرعة آتل من ۷۰٪	۲۷۶ (۵۰م × سرعة ۹۵۰۰-۱۰۰) ٥ ق راحة سلنية + ۲ ق راحة سلنية	۱۰۰)۳ × سرعة تصل بعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة (ق) رلحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة (ق) <u>فراعين مع التحكم في النفي</u>	۲۵) (۲۰م × سرعة ۱۰۰–۱٪) ۲ ق راحة ليجلية ملنية ۲۰۰ ث راحة سلية	٨٠٤م× سرعة تصل يمعثل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلنية حتى وصول معثل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق)	۲۷۰ سرعة ستزليدة) ۲۷۰ شرعة متزليدة) ۲۰ ش راحة سليية + ۱۰ ش راحة سليية	۲۰۰۰م × سرعة ۸۰-۸۰٪ ۲۰۰۰م × سرعة ۸۰-۸۰٪ ۲۰۰۰م × سرعة ۸۰-۸۰٪ – ظهر – دولفن – زحف ۲ ق راحة سلبية ۲۰۳۰، ش راحة سلبية ۲۰۰۰م × سرعة ۸۰-۸۰٪ – ظهر – دولفن – زحف رجلين	مكسوئات الوحدة القدربيية
- استرخاء	- الر <u>.</u> - الحركي	- العثبة الفارقة اللاهوائية 	- السرعة	- العتبة الغارقة اللاهوائية	– الإحماءالمائي	– اقتصل الهوائي	الامناف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التربيبة بالسية المجموعة بالتنبية المجموعة التربيبية المجموعة المتابيطة المجموعة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتابيطة المتاب
					نتر/۱۷ دتر/۱۰ ۱۶ ساءا		توقيت الوحداث التدريبية

### تابع مرفق رقع ( ١٠ )

علايقة الاماء المستفدية التبهرعة المستفدية التبريية التبريية التبريية التبريية التبريية المعاوعة دولةن - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموعتان طير - مجموع
الوهة القريبة المدن النيض الى ١٨٠ نيضة أن حابين المحل النيض الى ١٨٠ نيضة أن حابين الدة مانية حتى وصول معنل النيض الى ١٤٠ نيضة أن حابية أن حابية حتى وصول معنل النيض الى ١٤٠ نيضة أن أن المحل النيض الى ١٤٠ نيضة أن أن الحة سليبة حتى وصول معنل النيض الى ١٤٠ نيضة أن أن الحة سليبة حتى وصول معنل النيض الى ١٤٠ نيضة أن أن الحة سليبة حتى وصول معنل النيض الى ١٤٠ نيضة أن أن الحة سليبة حتى وصول معنل النيض الى ١٤٠ نيضة أن أن الحة المنابة أن الحق المنابة أن الحق الله الله المنابة أن الحق المنابة أن الحق المنابة أن الحق المنابة أن الحق المنابة أن الحق المنابة أن الحق المنابة أن الحق المنابة أن الحق المنابة أن الحق المنابة أن المنابة أن الحق المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنابة أن المنا
رطني
ا ظهر الشية الد
التحية السيار

404

### تابع مرفق رقع ( ۹۰ )

عند الوحدات التعربيبة 11: الى الجمعة ١٠/٢، ١١/١، ٨١/١ الأفداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة التدريبية المبعر عنه بالشية المبعر عنه الشعريبية الشعريبية الشعريبية الشعريبية الشعريبية المسابلة المسابلة التعريبية التعريبية المسابلة التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية التعريبية ا تاريخ الأسيوع : السبت ٨/٢، ١٥/٢، ٢٢ /٢ رقسم الأسيرع :٧، ٨،٩

ملاحظان

طريقة الإدار المستخدمة

بالنسبة للمجموعة

بالنسبة للمهموعة الضابطة

كونات الوطة التعربية

-تعمل أموة ثابتة

- تعمل قوة خاصة

توقيت الوحدات التدريبية

للمضالات

بالقوازن تتلبت

CHI CHI

- تعرينك المالتي جيم

- تعرین (۲۷-۹۰۹) ، (۵۱-۸۵)

تعرينات حرة وأسرية

c;

للبذء والتسوازن

المتعراة

١١/١، ١٨/٢، إ- الاحماء الأرضى

د٢/٢ صباطاً

ضلائه ومقاصل - مرونة ولطالة

. جرى متوع وتعرينات هوة

Ci T

- تمرينات المالتي جيم - تمرينات حرة وقسرية - تمرينات حرة وقسرية

13), (10-40)

- تمرينات حرة وباستخدام الكرة الطبيهة

<u>ن</u> :

G, Y

G)

عند لات

مزينة ولمثلثة

- القوة المميزة بالسرعة

القوة الإنفجارية

الرشاقة

والا والآن المتعران

Gi.

المقاعد السريدية

- جمياز مواتع

تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

۱(۲۰۰ م × سرعة تتزليد كل تكرارين من ۸۰٪ الى ۸۰٪ الى ۹۰٪) راحة مليدة حتى وصول معنل النبض الى ۱٤٠ نبضة / ق
ع(۱۰۰م × سرعة تصل بمعنل النبض الى ۱۸۰ نبضة / ق) راحة سليبة حتى وصول معنل النبض الى ۱۶۰ نبضة / ق)
۱۸٬ (۵۰ × سرعة تصل بمعنل النبض الى ۱۸۰ نبضة/ ق) راحة سلبية حتى وصول معنل النبض الى ۱٤٠ نبضة/ ق)
٤(٠٠ ع × سرعة تصل بدعدل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق) مع التحكم في النفس
۲۰۰ بن راحة سليوة ۲۰ ن راحة سليوة
الى قىجىمىة ١/٢، ١٤/١، ١٤/١، الله كالله المجاملة الله الله الله الله الله الله الله ال

### تابع مرفق رقع ( ۰ 1 )

	` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` `
الى الجمعة ٤٠/٦، ١٩/١، ٨٢/٢	
تاريخ الأسبوع : السبت ٨/٢، ٥١/٢٧١٦/١	رقسم الأمنيوع :٧، ٨ ه

علاطان

بالنمية للمجموعة التجرينية

بالنسبة للمجموعة الضابطة

طريقة الاداء المستغدمة

عند الوحدات التعربيبة : ١١

- زحف - درانن- ظهر - صدر - زحف

۲(۲۰۱۹×سرعة ۲۰٪) ١٠ ان راعة ملتية

۲۰ ش راحهٔ سلیبهٔ ۲۰

ا الاحماء الماتي

11/12 41/22 ٥٤/١ مساء

مكونات الوطعة التدريبية

الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التاريسية المجموعة التاريسية المجموعة التاريسية المجموعة التاريسية المجموعة التاريسية المجموعة التاريسية المجموعة التاريسية المجموعة التاريسية المجموعة المجموعة التاريسية المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة

توتيت الوحدات <u>. ا</u>

- ۲ دولتن- ۲ ظهر- ٤ مىدر

٨ (١٠٠ م × سرعة تصل بمعنل النيض الى ١٨٠ نيضة / ق) راحة سليية حتى وصول معدل للنبض الى ١٤٠ نبضة / ق)

- العتبة الفارقة اللاموائية

- التحمل الخاص

بعجم لتكرين المائي

عودة ظهر، ١٠٠ ذهاب صدر وعودة -كل مجموعة، ١٠٠ ذهباب دولفن

٦. :

(°5)

التبادل

القائل

متتوع ثم-ه م دولفن

مع التحكم في النفس

راحة سليبة حتى ومسول محل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق) ٤ (٢٥٠٠م × سرعة تصل بعمثل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق)

- العنبة الفارقة لللاهوائية

- التحمل الهوائي

- ٥٠٠ م × سرعة ٨٠٪

- متتوع مع تغيير المريقة السباحة كل

٠, ۲٥

- مجموعة يتمرين

- مجموعة دولفن،

٢ ق راحة لجايئة ملية + ١٥ ك راحة ملية ٤×٤ (٥٠م × سرعة ٥٠ – ٩٥٪)

لط العل

مجموعة مسئر | (٦٢)، مجموع

- ١ دولفن- ١ ظهر - ٢ صنو - ١ زحف |

٥ (٢٠٠١م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة (آ) راحة سليبة حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة (ق)

العتبة الفارقة اللاهوائية

۲×۲ (۱۰۰ م في الزمن المطلوب البطولة) ٤ ق راحة ليجابية سلبية + ۲۰ ث راحة سلبية

عند الوحدات التتريبية :١١	
إلى الجمعة ١٤/١، ١١/١، ٨٨/١	تابع مرفق رقع ( ۱۰ )
١، ٥٠/٢،٢٢ /١	رقسم الأميوع :٧، ٨، ٩

ملاحظات			
بالنسبة للمجموعة بالنسية للمجموعة	طريقة الادام المستخدمة		عند الوحداث التتريبية ١١:
الوحدة التدريبية			رْلِي الْجِمْعَة ٤/١، ١٦/١، ٨٤/١
بالنسية للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة التجريبية	مكونات الوهنة التدريبية	الأمداف الرئمسية لكل من	تاريخ الأسيوع : السبت ٨/١، ٥٠/١،٢٢٢ /٦
	توقيت الوهدات		تاريخ الأسبوع:

į

بالنسبة للمجموعة الالنسبة للمجموعة التجريبية

شر - مجموعة زيط (٢٤) - مجموعــة يتمريــ

٢ ق راحة أيجانية سلنية + ١٠ خ راحة سلنية

(// x2 - x. x - 2.) ext

- الريط العركي

ا التحمل الهوائيي

(r1) - ming a المريد (١٩)

جعوعة ظهر – مجموعة | (٦١) – مجموعہ

- مجموعة بتمرين

- مجموعة دولقين -

- زحف - صدر - - ظهر -- مولئن

۱(۰۰۱م× سرعة ۷٪)۲

۲۰ ش راحة سلية

١٠ ث راعة المليية

– ذملب بشریـن (۱۷)

۲

رابين

٠٠٤ م × سرعة ٨٠ - ١٠٪

- المتوازن العركى

وعولة مسنل

مزینن (۲۹)، زشونهٔ

٢ ق راحة ايجابية سليية + ٢٠ ك راحة سليية

۱×۶ (۱۰۰م × سرعة ۸۰-۱۸٪)

- التحمل الهوات - التحمل الموات - التحمل الموات - التحمل الموات - التحمل الموات الموات التحمل الموات التحمل الموات التحمل الموات التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحمل التحم

النحمل الهوائي

- الاسترخاء

- مجموعة ذهاب

- مجموعة منزه مجموعة ظهر

- ۲۰۰ م مسدر وعودة ظهر - ذهاب صدر وعودة ظهر

ذر اعين مع التحكم في النفي

۰۰ تم × سرعة ۸۰۰ ۴٪

٠٠٠ م × سرعة اقل من ٧٠٪

مزیسان (۲۰۱) و عسودتا شر-مجموعية ذهياب

<del>ر</del> ا

٠٠ ام × سرعة اقل من ٧٠٪

- الاسترخاء

- التحمل الهوائي

## ۲۵۷ ( ۹۰ ) تابع مرفق رقع (

		•		
ماريقة الإدار المستخدمة		į	عد الوحدات التدريبة :١١	
			K	
		إلى الجمعة ١/١، ١٦/١، ٨٨/١		•
	مند الأعسان الأسانة	تلريسخ الخميوع : المسبت ٨/٢، ٥٠/٢،٢٢ /١	رقسم الاستوع ۲۰، ۸،۴	

- العتبه العارف اللاهوائية	1	نراعين	- ا دولةن- ا طير- ا صدر- ا زحف
'''             	× × × × ×	× سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة (ق)	
- التعمل الخاص ع ق راحة او	۲(۱۰۰م × الز ٤ ق راحة اي	(١٠٠ م × الزمن المطلوب البطولة + ٠٠م × الزمن المطلوب البطولة + ٠٥٠ × الزمن المطلوب البطولة) ٤ ق راحة ليجليبة مليية + ٢٠ ث راحة مليية + ١٠ ث راحة مليية	- كسل مجموعسة ١٠٠ م ذهساب ولفن، وعوة ظهر،٠٠٠م صدر،٠٠٠
- العثبة الفارقة اللاموائية . راحة سلبية .	۸ (۵۰ × سابیة ، راحة سابیة ،	٨(٥٠م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية هتى وصول ممثل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق}	- ١ دولفن - ٢ شير - ٢ صنر - ١ زحف
- الإحماءالمائي الإحماءالمائي الإحماءالمائي الإحماءالمائي	.×, T	۲۰۰ میرعة ۷۰٪ + غ(۴۵۰ سرعة متزایدة) ۲۰ ث راحة سلیة + ۱۰ ث راحة سلییة	– زحف – دولان- شير – صدر – زحف
- التحمل الهوائــــــــــــــــــــــــــــــــــــ		۰۰ ام × سرعة ٠٠- ٩٠٪	المسائی المسائی (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعودة نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نوالدن (۱۰) وعود نو
	C ₁   Y ₁   X   Y ₂   Y ₂   Y ₂   Y ₃   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄   Y ₄	٠٠٠غ × بمرعة ٨٠٠٠٠ / أنواعين مع التحكم في النفس ۲×۲ (٢٠٠٠ × ٥٠٠٥ //) ٤ ق راحة لوجلية سلبية + ٢٠٠ ث راحة سلبية	- <u>دهاب دولتن وعودة زحف</u> - متنوع - متنوع
القريبية سة المجرعة التجريبة	•	مكونات الوحدة القدريبية	ماريقة ١١١١م السنقدية بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضبابطة التجريبية
الأحداث الرئيسية لكارين			

عند الوحدات التنريبية :١١

تابع مرفق رقع ( ۱۰ ) 

	- هجم ا <u>تتار</u> يب الجاني دي • دي	- حجم التاريب المائي ۲۰۰۰م	<b>-</b>	<del></del>	Ç → Ç → C	ان المحطأة المحطأة
- تعرینات حرة قسر <u>:</u> - تعریسن (۲۷- (۵۸-۵۲)،(٤٩	- غرينات المائي جبم - غرينات المائي جبم - غرين ١١٥٠ ° ق	- جرى مقلوع وتعويدات هرة	- ۲۰۰ م صدر ۲۰۰۰ ظیر	- د ذهاب دولفن وعودة ظهر - د ذهاب صدر وعودة زحف	- كل مجموعة ! دولتين - كل مجموعة ادولتين الم الخير، المصدر ، ا الخير، المصدر ، ا زحف المكن مجموعتان يتدر — ن (۱۰)، ومجموعتان يتدر	طريقة الادار المستغدمة المجموعة التحريبية المجموعة التحريبية
٠١ق	अं •	(··	٠٠٠ م رجلين	١١٠٠١م × سرعة تصن بعحل النيض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة ملنية هتى وصول محل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق)	۲×۱ (۵۰ × سرعة ۸۰۰ /۱۳) ۲ ق راحة ليجليية مليية + ۱۵ ث راحة مليية	مكونات الوحدة التدريبية
العروا	- تعمل قرة خاصــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- الإحماء الإرضى	- التحمل الهوائي	- العتبة الفارقة اللاهوائية	- التحمل الهو المسلمان - الاسسلمان الهو المسلمان المواهة الاسسلمان باتجاه المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة المساهة	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية المورعة التدريبية بالتسبة للمورعة التدريبية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية التحديدية الت
						توقيت الوهدات القريبية

تابع موفق رقع ( ۱۰ )

عند الوحدات التعربية :١١

۲/۲	
الى الجمعة ١١/٢، ١١/١٠ ٨	
تلزيخ الأسبوع : الصيت ٨/٦، ٥١/٢،٦٢ /٦	رقسم الأميوع :٧، ٨،٩

بالنسبة للمجمرعة التجريبية	لاباء المستخدمة
النسبة المجموعة الراج	الرية
الوهدة القدريبية	مكونات
النسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة المشابطة التجريبية	ئيسية لكل من حدة التدريبية
بالنسبة للمجموعة الضابطة	الأنداف الرة مكونات الو.
التدريية	توقيت الوهات

م – تعریفسسات (۱۹۳۸) ایکاماً من التعرین الذی ایتانت مع مستوی السباح.

فوشتق عتتوع

- زحف - صدر - ظهر - دواتن

٤ (٥٠٠ مرعة منز ايدة) ١٠ ث راحة سليية

۲۰ ن راحهٔ سلیه

- ۲ ئولەن - ۲ ظیر - ۲ ھئو - ۲

۸(، عم × سرعة تصل بمعثل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة سليبة حتى وصول معثل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق

ن ۲۰

- ازالة خسيرات

۲۰۰ م غردی منتوع.

النوف من المنا

- العنبة الفارقة اللاهوائية

- تصنين الاياء الغني للبدء لسياهة

۱۱/۲، ۲۰/۲، ۱۷مناءالمائی

يعوعتان صدر، مجموعة

بعوطشان مسنو

موحتان فليل

- مجموعة دولفن،

- مجموعة عولقن

مغ راكن ينسته

عرين (١١-١١)

مجموعة دولفن، مجموعة ظهر،

- ١ ظهر - ٢ مـنر

١٠٠١م× سرعة تصل بمعنل النبض الى ١٨٠ نيضة / ق)

- العتبة الفارقة اللاهوائية

۱×۵ (۱۲٫۵ م × سرعة ۱۰۰۰ (۲۱۰ ملیة ۲ ق راحة ملیة ۲ ق راحة ملیدة ۱۰۰ ث راحة ملیدة ۲ ق

الموكسة المضلمية بزمن النقع من موالط الدورنات

) | |

راحة سلنية حتى وحسول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق

٤×٤ (٢٥ م × سرعة ٩٥٠٠-١٪) ٢ تن راحة سلبية + ١٠ ش راحة سلبية

مجموعة ممدره مجموعة زحف

- ا دولةن، ا ظهر، اصدر، ازحف

ولمين

ع(۱۰۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة / ق) راحة سليبة حتى وصول محل النبض الى ۱۶۰ نبضة / ق

- العتبة الفارقة اللاهوائية

- السرعة

تابع مرفق رقع ( ۱۰ )

.(24).		ا ج ا		- حجم التي ينب الجاف • دق	زحف - حجم التترينب المسائي	زط		موعة موعة برعة	
- تمرینات حرة وقریــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- تعرينات المالطجي	- تعريفات حرة وباستغدام الكرة الطيبة والمقاعد السوينوسية	- جرى مقوع وغرينك حرة	- مت	– ۱ نولةن، ۱ ظير، اصدر، ۱ زحف	– ۱ دولفن، ۲ ظیر، ۲صدر، ۱ زحف	- اظهر، ۲ ظهر	طريقة (1311 الستقدية بالنسبة للمجمر عة   بالنسبة للمجم الضابطة التجريبية	عدد الوحداث التدريبية ١١:
، اق	5Υ·	G1.	Ci.	۲۲۰۰)۲ × سرعة ذهلبا ۷۵٪ وعودة ۹۰٪ باستعرار) ۱۵ ش زاحة سلبية	٤(٠٠ ام × مرعة تصل بمعثل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلنية حتى وصول معثل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق)	۲ (۵۰م × سرعة ۹۰ – ۱٪) ۲ ق راحة سلية	۱۰۰۱م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة (ق) راحة سلنية حتى وصول معدل النبض الى ٤٠١ نبضة (ق) فراعين مع التحكم في النفس	مكـونات الوحدة التدريبية	إلى الجمعة ١٤/٢، ٢١/٢، ٨٢/٦
- المرونــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	القوة الممنزة بالسرعة	- القرة الإنفجارية	- الاحماء الارضــــى	- العقبة الفارقة اللاهوائية	- العبّة اللارقة اللاموائية	- السرعة	- العقبة الفارقة اللاهوائية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية المجموعة إلانسية للمجموعة بالتدريبية المجموعة المنابلة المجموعة التجريبية المجموعة المنابلة المجموعة التجريبية المنابلة المجموعة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنابلة المنا	٧/٢، ٥١/٢،٢٢ /١
								توقيت الوهات التربيعة	رفسم الاميوع : المبيت تاريخ الأميوع : المبيت

تایخ مرفق رقع ( ۹۰ )

	ا- المتحمل اليوائدر	۲×۲ (۵۰م × سرعة ۸۰–۸۰٪)	- مجموحة غولةن - مجمو	- مجموعة يتعرين (٢٩)	
, ,	- الاحماء الماتى	۲ ش راحة سليية ۲۰ ث راحة سليية	- زحف – مقوع معکومیة		
توقيت الوحات التعربية		مكونات الوهدة القدريبية	طرفة الحاء المتفدة بالنسنة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة التجريبية	تندية السبة المجمرعة التجريبية	ملاحظات
	الأهداف الرئيسية لكل من				
تلويخ الأسيوع : السبت ٧/٦		إلى الجمعة ٧/١٧			
رقسم الأسيوع :١١	11:	-	عدد الوحدات القدريدة دا		

حجم التتريب المسائي

~ <

- ۲ مندر -۲ظهر- ۱ دولهن -۱ز دف

- ۳ يشرين (۲۰) - ۳ يشرين (۲۰)

- ۲ مسنر ۰ ۳ نوللن

رابلين

۲ (۱۰۰م × سرعة ۸۰ هم ٪) ۲ ث ۲۰ ث راحة سليبة

- ۵۰۰ هستان - ۲۰۰ ظهسر - ۲۰۰ اولان - ۲۰۰ م زحف

۰۰۰ ام × سرعة ۸۰-۹۰٪ رجلين

۲۰ ش راحة سلية ۲۰ ش راحة سلية

- التحمل البيرائي

- التعمل الهوائئ

- ۲۰۰م صندر، ۲۰۰ ظهر، ۲۰۰نولفان،

۱۰۰۰م × سرعة ۸۰-۹۰٪ فراعين مع التحكم في النفس

٠٠ ام × سرعة أقل من ٧٠٪

د (۲۰۰ م × سرعة ۱۰۰ د ۱ م

- التعمل اليوائي

- الدَّحْنُ الْهِواتَى

- النّحمل اليوائي

- استرخاء

۲۰ ش راحة سليبة

ا ۲۰۰۰ زین

- مجموعة يتمرين(٣٦)

- مجعوعة عشل

۲۲۲ (۵۰م × سرعة ۸۰–۱٪) ۲۲ راحة مليية + ۱۰ ث راحة مليية

عند الوحدات التنريبية : ١١ ۲۲۲ تابع موفق رقم ( ۱۰ ) وقسم الأسيوع : ١١ تاريخ الأسيوع : السيت ٢/٧

	– العية انفارته اللاهوائية  - التواتن العوكم	٦(• عم × سرعة تصل بمعثل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول معثل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق	– دولفن – تعرين (۱۱)	(1)
- الإدماء الما	اء المه	۷(۲۰۰)۲ × مىزىتە ۲۰۰)۲ زامة سلىية ۲۰ ئ	– ز هف – متتوع معکوســهٔ تغییر کل ۲۰ م	پر کان
المرية المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المرا	- -مرونة واطللة عند لات وطامل البده والتولق المتورك	نان	– تمرینات حرة وقمرینـــــــة  - تمریـــــن (۲۷-   ۴۹)،(۲۵-۲۵)	- (v.)
<u> </u>	- تحمل قوة خاصة - تصل قوة ثابتة العند الخامسة بالتوازن الثابات غلال إده	<u>.</u>	– تعرينات العائطج نح _ تعريل ( ۱۰۵۰ )	
1/y ساءً - الاهما	- الاهماء الأرضى	G 1.	- جری متوع وغرینات هرهٔ	
ا [عَنَ	- العتبة الفارقة اللاهوائية	• ا (٥٠م × صرعة تصل بمحل النبض الى ١٨٠ نيضة/ ق) راحة سلبية حتى وصول معنل النبض الى ١٤٠ نبضة/ ق مع التحكم في النفس	ن ا	
الأفناف توقيت الوهات كوزات القريبية بالتنية المجمو الشابطة	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية بالنسبة للمهرمة بالنسبة للمهرمة الخديمة التجريبية	مكسونات الوحدة التدريبية	طريقة الامارة الستخدمة بالنسبة المجموعة بالنسبة المجم الضابطة التحويية	مدرعة جدرعة سانة
تاريخ الأسيوع : السبت ٧/٢		إلى الجمعة ٢/١٧	ì	

	– ۲ مفور – ۱ زحف پاستمرار	ین - ۲ طهر - ۲ نویخن - ۲ زهف	- ۲ ظهر - ۱ دونين بامشرار حجم التدريب الجاف ۰۰ق	حجم التكريب المائي ظهر التكريب المائي	- تعرین (۲۱)	\frac{1}{2}	ملاحقات التحريقة الادر المستخدمة المجموعة التحريقة الادراد التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحريقة التحري	عند الوحداث التكريية :١١
۰۰م× × سرعة ۸۰-۹٪ رجلين	١ (١٠٠م × سرعة تصل يمعنل النبض الى ١٨٠ نبضة/ ق) زاحة مليية حتى وصول معنل النبض الى ١٤٠ نبضة/ ق	ر جلين	٦ (١٠٠ م × سرعة تصنّل يمحل النبض الى ١٨٠ نبضةً ق) راحة سلبية حتى وصول محل النبض اليي ١٤٠ نبضةً ق	۲۰۰ م × سرعة ۹۰-۰۱۰٪ فراعين	١ (٥٠م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة سليبة حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق	۰۰، م×سرعة ۸۰-۹۰٪ فراعين	مكونات الوحدة التدريبية	تابع مرفق رقم ( ۱۰ ) معة ۷/۱۷
- التعمل اليوانـــي	- المشبكة الفارقة اللاهوائية	- لعنبة الغارقة اللاهوائية	- العتبة الفارقة اللاهوائية	- التحمل اليوائــــى	- العتبة الفارقة اللاهوائية - التوازن العركى	- التحمل الهوائــــى	الأهداف الرئيسية لكل من موقيت البيطات المحددة التسريبية التسريبية التسريبية المجدوعة التسريبية المحدوعة التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية ا	رقسم الأمنيوع : ١١. تاريخ الأمنيوع : السيت ٢/٧ إلى الجمعة

تابع موفق رقم ( ۱۰ )

	الأمداف الرئيسية لكل من	76. 4	طريقة الريار المستغدية	
تاريخ الأسبوع : السنبت ٦/٧		إلى الجمعة ٢١/٧		
			•	

ملاحظات	
طريقة الادار الستقدية بالنسبة المجموعة بالنسبة المجموعة	عد الوحدات التنريبية :١١
مكونات الوحدة التدريبية	إلى الجمعة ٢/١٧
الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة التربيية بالسبة المجموعة للسبة المجموعة	
توقيت الوهنات التدريبية	رقم الأسيرع :١١ تاريخ الأسيرع : السبت ٢/٢

- حجم الترين المائي

٦٧٠٠.

- مقرع مع تغيير طريقة السباحة كل

- دد، مدولان - ۱۰۰م زحف

۱۰۰م×سرعة ۸۰-۹۰٪

۲ (۲۰۰۰م × سرعة ۸۰-۹۰٪)

۲ تی راحة سليبة

- النحل البوائسي

- التحمل اليوائي

- ٤٠٠م دولةن - ٢٠٠٠م زحف

دراعين مع التحكم في النفس

۱۰۰م× سرعة ۸۰-۹۰٪

الدعمل اليوائسي

الدعمل اليوانسسي

- التحمل الهوائسي

التحمل الهوائسسي

- ١٠٠م مستر - ٤٠٠م ظهر

۱۰۰۰م × سرعة ۸۰۰۰٪ رجلين

۱۰۰۰م × سرعة ۸۰۰۰م × ۱۹۰۰

-متنوع مع تغيير عاريقة السباحة كال

- ١٠٠م صدر ، ٤٠٠م ظهر

۱۰۰۰م × سرعة ۸۰-۳۰٪ دراعين مع التحكم في النفس

اتى راحة مليية + ١٠ ث راحة مليية

- التوازن المركى

- الدّعمل الهوائيسي

- الاحماء الماتي

٧/٧ صناحاً

۱×٤ (٥٠م × سرعة ٨٠-٥٨)

۲۰۰۱۲ × سرعة ۱۲۰۰)۲ ث راحة سلبية

مجموعتان يتمرين(١٤) مجموعتان بتمرين(٩٥) – زحف – متنوع معكوسة مع تغيير

طرتخة السباحة كل ٢٥م

مجموعتان دولقن - معموعتان مسنر

م موفق رقم ۱

F	
طريقة الإدارة المستخدمة بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة المراجعة ا	عدد الوحدات التكريبية : ١١
مكـونات الوهدة القدريبية	۵۲۳ تابع مرفق رقم ( ۹۰ )
الإنداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريية التدريية بالتسبة للمجموعة بالتدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدريية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدرية التدر	رقسم الأميوع : ١١ تلاييخ الأميوع : السبت ٦/٧ إلى الجمعة ٧/١٧

	- ۲ غرین (۲۱) - <u>۴ غرین (۱۱)</u>	ا نفن	1 2 2 2		1 41				
1	من بر انن	- زحف – صدر – ظهر – دوافن	تَمرينات حرة وقسر نيات	- تعرينات المالطجيم	- تعرينات هرة وياستندام الكرة الطبيعة والمقاعد السوينية		- جرى متتوع وتعريفات حرة	طريقة الاداء المستضمة والنسبة المجموعة   بالنسبة للمجموعة الضنابطة التجريبية	عدد الوحداث التكري <u>ني</u> ة : ا ا
۰۰م × سرعهٔ ۰۰-۴٪ نراعین مع اتحکم فی انفس	۱۰ (۵۰م× مرعة نصل بمعنل النبض الى ۱۸۰ نبضة/ ق) راحة سليبة حتى وصول معنل النبض الى ۱۶۰ نبضة/ ق	۲۰۰ متر ایدهٔ ۲۰۰ + ۲۰۰ متر ایدهٔ ۱۰۰)۲ + ۲۰۰ متر ایدهٔ ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر ایدهٔ متر	٠١٠.	ق۲۰ 		٠ (ق	G1.	مكونات الوحدة التدرييية	تابع موفق رقع ( ۹۰ ) په ۱۱/۷
- التحمل الهوائسي	- العثبة الفارقة اللاموائية	- الإهناء الماليي	- المروزة	– القوة المميزة بالسرعة	- القوة الإغفجازية	- الرشاق	- الاحماء الارخسسي	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة القدريبية القدريبية الشروعة بالشبة للمجموعة بالشبة للمجموعة الشريبية الشبويبية	رقم الأميوع : ١١ تاريخ الأميوع : السبت ٢/٧

عند الوحدات التنريبية : ١١ ۲۲۲ تابع مرفق رقع ( ۱۰ ) رقسم الأمبوع : ١١ تلزيخ الأسيوع : السبت ٧/٧

	- التحمل الهوائي	ex۲ (۲۰۰۰ میرعة ۸۰۰۰ ق) (احة سليبة مع التحكم في النفس	<u>.</u>	
	- القدمال الهوائي	۱۰۰۰م × سرعمهٔ ۸۰۰۰ گرچلین	- ۵۰۰م مستل ۲۰۰۰م ظهر ۲۰۰۰م حوافق ۲۰۰۰م فغ	
	– التعمـــل اليوائي	۲×۰) د ۲۰ م × سرعة ۸۰۰٪) ۲۲ راحة سليية + ۲۰ ث راحة سليية	: : : : : : : : : : : : : : : : : : :	هجم <u>ائنرن</u> بالمائی ۱۰۰۰م
	- الدمــــل الهوائي	۰۰۰ ام × سرعة ۸۰-۹۰٪ فراعين مع التحكم في الفس	- ۵۰۰م صندر ۲۰۰۰م ظهره ۲۰۰۰م دولفن ۲۰۰۰م زحف	
. •	اتحمان الهوائي - التوازن الموكى	×۵۰) (۵۰ × سرعة ۸۰۰٪) ۱۳ راههٔ سلیبهٔ ۲۰۱ ث راههٔ سلیبهٔ	- میموشان نوافن - میموشات از (۱۵)، ۳ - ۳ میموشات مستر بشریات تمریات میموشات بشریات	
۷/۸ عشاح	- الإحماء المائي	(٪۲۰ تو سرعة ۲۰۰)۳ + ٪۲۰ تو سرعة سلنية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰ المخاصلية ۲۰۰	- زحف - صدر - ظهر - دولهن	
	- الحقية الفارقة اللامرائية	۰۰۰م × سرعهٔ ۸۰۰۰ ٪ رجلین		
	- المتبة الفارقة اللامواتية	$(3/3)^{(3)}$ بسرعة تصل يمحل النبض الى $3/3$ نبضة $3/3$ و المحتل النبض الى $3/3$ نبضة $3/3$ و المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المح	- ٦ مندر - ٦ طير - ٤ دولان - ٤ زمف	
توقيث الوهدات التعربية	الأشداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة القدربية المهورة التسريية المهورة التجريبية المهورة المداركة التجريبية المداركة التجريبية المداركة التجريبية المداركة التجريبية المداركة التجريبية المداركة التجريبية المداركة التجريبية المداركة التجريبية المداركة التجريبية المداركة التجريبية المداركة التجريبية المداركة التجريبية المداركة التجريبية المداركة التجريبية المداركة التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية	مكونات الوحدة التدريبية	طريقة الاداء السنفية بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة	بلاهظات
تلايخ الأسيوع : السبت ٧/٧		إلى الجمعة ٢/١٧		

K13	111111111111111111111111111111111111111
تاريخ الأسبوع : المسبت ٦/٧	إلى الجمعة ٢/١٧
رقسم الأمنيوع : ١١	عد الوحدات الكريبية: ١١
	تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

الوهة التدريبة المجموعة التدريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية ا	الأرضــــــى - اق	الناسية المجموعة التي هرة التي هرة التي هرة التي هرة التي هرة التي هرة التي هرة التي هرة التي هرة التي هرة التي هرة التي هرة التي هريز (٢٦) - أي مريز (٢٦) - أي مريز (١٦) - أي مريز (١٨) - أي مريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨) التي هريز (١٨)	۱۴۰ راحة سلية ۱۴۰ (ز) البخست ال
طريقة الاداء المستفدية	مكونات الوحدة التدريبية بالنسبة للمجمرعة المدابطة		
۰ اق		جمياز موا	
۰ اق - جری متوع رئه ۱۰ - جمباز موات	١٠.		
اق - جرى متتوع وتعر - جمباز موات - تمرينات المالطجيد تصل تورة ثابتة المنس الان المنس الان المنس الان	ة خاصـــة - جعباز مواقـــــة العالطجية - تعرينات العالطجية العند العالطجية العالطجية العالطجية العالطجية العالطجية العالطجية العالطجية العالم العند العالم العند العالم العند العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العالم العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العالم العدد العدد العدد العالم العدد العدد العالم العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد العدد	تمرینات هرة وقسرنی ک - تمرینان (۲۷ – میرینان (۲۰ – ۲۰ )، (۲۰ – ۲۰ )	
اق - جری متوع رقعرا - جری متوع رقعرا مواهدید - جبیاز مواهدید - جبیاز مواهدید - جبیاز مواهدید - جبیاز مواهدید - خبیاز مواهدید اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از اساطه از	- تمرینات المالطوی ورتشیت - تمرینات المالطوی درتشیت - تمرینات هرة و آمر بدان الدارن دیامات - تمرینات هرة و آمر	زحف - صدر - ظهر - دولهن	۲ (۱۰۰م× سرعة ۲۰٪٪)۲ ۲ ث راحة سليبة
حجری متوع و تمریا موات میرو و تمریا موات میرود ترییات المالطحیت اق	ق خاصة ت - تصل قرة تنبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية المناطبية	ا ؛ الله	سرعة تصل بعمثل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) حتى وصول معثل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق)
ان ان ان ان ان ان ان ان ان ان ان ان ان ا	الله الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات الماليات المال	ذهاب صدو وعودة ظهر	

تابع مرفق رقع ( ۱۰ )

	- الرشاة	ن	- جىناز موائــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
اب ۱/۲ میاحا	- الاحماء الأرخسسي	ئا.	ا- جرى متتوع وتمرينات حرة
	- العبّة تفارقة الاهوائية	٣ (١٠٠ م × سرعة تصن بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سليبة حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق)	- شير - دولةن- زهف
	- الحَبَّةُ الفارقَةُ اللَّمُ لِيُّهُ	۳(۱۰۰م× سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة (ق) راحة مليبة حتى وصول معدل النبض الى ۱۶۰ نبضة (ق)	- ظیر - دولتن - زحف
	- التمان اليوائد	۰۰،م × سرعة ۸۰-۴٪ ذراعين مع التحكم في النفس	م الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الماء الما
	- العبّة الله وقية	٤ (١٠٠ م × سرعة تصل يمعنل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة سلبية حتى وصول محل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق)	رجان - محسسان - المجاه الترك به الترك به الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك الترك ا
t	- العتبة الفارقة اللاهوائية	٤(٥٥٪م × سرعة تصل يمعثل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سليية حتى وصول معثل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق)	مقتوع ثع مونولفسسن مونوسسان مونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات المونوسات
	- التحمل اليوائـــــى	۰۰ءم×سرعة ۸۰۰۰٪ فراعین	
توقيث الوهات التريية	الأنداف الوقيسية لكل من مكن نات الوحدة التوييية بالثنية للدجوعة بالثنية للدجوعة المدنيلة التجويية	مكونات الوحدة القدريبية	ملاحظات التجريبية المجموعة التجريبية المجموعة التجريبية المجموعة التجريبية المجموعة التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية ا
رقسم الأسيوع : ١١ تاريخ الأسيوع : السبت ٧/٦		إلى الجمعة ٧/١٧	عدد الوحدات التنوييية :١١

44.4

	ملاحظات		
	مريعه اتنار المستعهم عد المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحموعة المحم	ترييهٔ ۱۱:	
	مكونات النسبة التدريبية النسبة المجم	عدد الوحداث التريية ١١:	تابع مرفق رقم ( ٩٠ )
		إلى الجمعة ٧/١٧	تابع مرفق
L	الأهداف الرئيسية لكل من كونات الوهة التدريبية بالثنية المجموعة بالثنية المجموعة الديدية	ش 1/۸	
1	تونيت الوهات التربية	رقسم الأميوع :١١ تاريخ الأميوع : السبت ٢/٧	

- حجم التاريب الجساف ا أساعة

- ۱۰۰ م دولفن - ۲۰۰ م مستر

المين

۰۰م× × سرعة ۸۰۰۰ ۴٪

التحمل الهوائسسي

العركى

- التعمل اليوائ

- ۲۰۰۰م مستر - ۲۰۰۰م زهف

دراعين مع التحكم في النفس

۰۰م × سرعة ۸۰۰ ۴۰۰ ٪

- التحمل الهوائسسى

حجم التاريب المائي

ا- تمريان (۲۶-اوغ)،(۲۶-۸۰)

- تعرينات المالطير

Ġ

القوة المميزة بالسرعسة

تعرينات حسرة وباستغدام الكسرة

ن

- القوة الانفجاريـ

الطيية والمقات السوينية

7.::

بتمريز(٥٩) ٢ مجمو_{شات} ب<u>تمريز (١٤)</u>

- ۳ مجموعات منز مجموعتان دولقن

۲۵ راحه سرعهٔ ۲۰۰۱ (۱۳۵۰) ۲ ماینهٔ ۲۰۰۱ ماینهٔ

- زحف - من حقير - دولفن

۱۰۰ (۱۵ سرعهٔ ۱۰۰)۲ ۲۰ راحهٔ ملینهٔ

۲۰ ش راحة مليية

- الإحماء المائسي

Ĝ

## ۲۷۰ تابع موف*ق* رقع ( ۱۰ )

								بلاحظات	
	- ۲ غلیر – ۳ مستو	- میموعتان دولان - میموعتان - ۴ میموعات مست. بتمرین(۱۲) - ۴ میموعات - ۴ میموعات	- اعولفن- اظهر- اصنر - ا زحف	– زحف– بولةن –قير – محن – زحف	– ۲ ذهلب دولتن و عودة ظهر – ۲ ذهلب دولتن و عودة ظهر	- ۳۰۰ ظهر – ۲۰۰ زهف	- ایولفن- اظیر-۲صدر ۱۰ زحف	طريقة الادوالسنفدة بالنسبة للمجموعة الشبابطة	عدد الوحداث التكري <u>ني</u> ة ١١٠
۰۰ تم × سرعهٔ ۸۰-۸۰ فراعین	١٠٠)٥ × سرعة تصل بمحل النبض الى ١٨٠ نيضة / ق) رجلين راحة سلبية حتى وصول محل النبض الى ١٤٠ نيضة / ق)	۲×۱ (۵۰م × سرعة ۸۰۰-۱۹٪) ۲ ق راحة مليية ۱۰۰ (اث راحة مليية	ع(١٠٠١م × سرعة تصل يمعنل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة سليية حتى وصول معنل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق)	۲۰۰ راحة سليية + اث راحة سلية برادة سلية برادة سلية برادة سلية برادة سلية برادة سلية برادة سلية برادة سلية برادة سلية برادة سلية برادة سلية برادة سلية برادة سلية برادة سلية برادة سلية برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة برادة ب	٤ (١٠٠م × سرعة ٨٠-٨٪) ٢ ق راحة مليية + ٢٠ ث راحة مليية	۵۰۰۰ × سرعة ۲۰۰۰٪ رجلين	۲ (۲۰۰۰ میرعهٔ ۲۰۰۰) ۲ راحهٔ سلیبهٔ ۲ ق	مكونات الوحدة التدريبية	21/14
- الدمل الهرائـــــى	- احبَّة الله وقية	- التحمل الهوا <u>-</u> التــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- المثبة الفارقة اللاهوائية	– الإحمـــــاء المائـــــى	- التعمل اليواد	- التحمل الهرائــــــى	– التعمل الهوائـــــــى	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة التدريبية بالنبة للمبصوعة بالنبية للمبصوعة المتابية	١٠ السبت ٢/٧
				الله الله الله الله الله الله الله الله				توتيث الوهنات التدريبية	رقسم الأميوع : ١١٠ تاريخ الأميوع : السبت ٧/٢

747

تابع مرفق رقع ( ۱۰ )

			- هجم التكويت المسائي - هجم نب -	<u>r</u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· ·		
- تعريفات العالطيب	- جری متنوع وتعرینات حرة	-نملب صدر وعودة زمف	- مجموعة ضدر - مجموعة ذهباب غوافن وعودة زحف - مجموعة طير	- ۲ دولةن - ۲ زحـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- ابوللن- اظهر-اصدر -ا زحف	- ابولةن- اظهر-اصدر -ا زحف	مريقة الانام السقفية بالنسبة للمجموعة الضابطة	عدد الودات التربية ١١:
Œr.	٠١٤	٠٠ ام × سرعة أقل من ٧٠٪	٤ (٥٠م × سرعة ٥٥٠-٩٪) + ٣(١٠٠٠م × سرعة ٥٥٠-٩٪) + ٤(٩٠-٨٥ × سرعة ١٩٠-٩٪) ٢ ق راحة سليية +١٥٠ راحة سليية بين تكو او ات الـ ٥٠٠ + ١ ق راحة سليية بين تكو او ات الـ ١٠٠ م	<ul> <li>٥ (١٠٠ م × سرعة تصل بمعثل النبض الى ١٨٠ نبضة (ق)</li> <li>راحة سلنية حتى وصول معثل النبض الى ١٤٠ نبضة (ق)</li> </ul>	<ul> <li>٤×٤ (٥٥م × السرعة المغططة السباحة بها في البطولة)</li> <li>٢ ق راحة البجائية سليبة ٥٠٠٠ راحة سليبة</li> </ul>	٤(٠٠١م × سرعة تصل بمحل النبض الى ١٨٠ نبضة ل) راحة عليية حتى وحسول محل النبض الى ١٤٠ نبضة ل) رجلين	مكونات الوحدة القدريبية	إلى الجمعة ١١/٧
- تعمل قوة خاصاً	- الإحماء الأرخسي	– استر ذ	– اتحمل الهوائـــــى	- العتبة الفارقة اللاهوائية	- التحمل الـذــــــــــــاس	- للعتبة الفارقة اللامواتية	الأهناف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية المجموعة المستبدة المجموعة التدريبية المجموعة المدينية المجموعة المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المديني	
	۱۰/۸ صباحا						توقيت الوهات القريبية	رقسم الأسيوع : ١١ تاريخ الأسيوع : السبت ٧/٧

## ۲۷۲ ( ۹ ۹ ) تابع مرفق رقع ( ۱۹ ۹

		- حبم لئارين، العباق. • دق -	- هجم التكرين. المسائى ٠٠٠٠م	•			المخطات	
- خاج	٠	- دولةن، ظير ، صدر ، زحف	,	- كل ميمورتة ۲ نولان - كل ميمورته ۲ نولان ۲۰ غير،۲مستر،۲زيط، ۲۰ غير،۲مست، آزيط،۰ لگت ميموعة بتعريس: (۲۱) وميموعة بتعريس:	- زحف – صدر – ظیر – دولهن	- تمرینات هرهٔ آمرین د	طريقة الاماء المستفعة بالنسبة للمجموعة إلانسبة للمجموعة الضابطة التجريبية	عدد الوحدات التعريبية ١١٠
۳۰۰م × سرعة ۸۰۰۰٪ فراعين	<ul> <li>٤ (١٠٠ م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق)</li> <li>رحان رحان النبض الى ١٤٠ نبضة / ق)</li> </ul>	<ul> <li>١٤٠١ع × سرعة تصل بمحل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق)</li> <li>راحة سليبة حتى وعسول محتل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق)</li> </ul>	۰۰، م × سرعة ۸۰-۹٪ فراعين	۸×۲ (۵۰م × سرعة تصل بمحل النبض الى ۱۸۰ نبضة کل) راحة سليبة حتى وصول ممثل النبض الى ۱۶۰ نبضة کل ق)	۲۰۰ نیم سرعةاقل من ۷۰٪ ۲۰۰ (۱۰۰ ام× سرعةاقل من ۷۰٪) ۲۰ ش راحة سلنية ۲۰ ش راحة سلنية	٠١ن	مكونات الوحدة القدريبية	المي المجمعة ١١/٧
- التحمل الهوائــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- الحبّة الفارقة اللاهوائية	- الحبَّة الفارقة اللاهوائية	– التحمل اليوائــــى	- الحَيّة الفارقة اللاهوائية - الاهساس - الاهساس المائة العبادة - الاهساس الجاء - الاهساس الجاء المساس المائة العبادة - الاهساس الجاء المساس المائة العبادة - الاهساس المائة العبادة - الاهساس المائة العبادة - الاهساس المائة العبادة - الاهساس المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - المائة - الما	- الإحماء المة		الأنداف الرئيسية لكل من مكونات الوطية القريبية المجودة القريبية المجودة التسبة للمجودة المسابقة المجودة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجادة المجا	
							توقيت الوهدات القريبية	رقسم الأسيوع : ١١ تاريخ الأسيوع : السبت ٢/٢

تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

			,	
	- التعمل الخاص	٤ (٢٠٠٠ج × سرعة ٩٠٠٠-(٪) ٢ق راحة ليجانية مليية	£	
	- العبدة الفارقة اللاهوائية	۱(۱۰۰م×سرعة تصل بمحدل النبض الى ۱۸۰ نبضة/ق) راحة سليية حتى وصول محدل النبض الى ۱٤٠ نبضة/ق لحاين	- ۽ صدر - ۲ زهف	
اما استان استا	رخاء	۰۰اء × سرعة الل من ۷۰٪	– ذهاب ظهر وعودة صدو	
	تعد الهوائي - الريط العركي	۴×۱ راحة ليجانية سليبة + ۱۵ نث راحة سليبة ۴×۱۵ نثاراحة سليبة	- مجعوعة نواقن - مجعوعة نشرون (۳) - مجعوعتان شهر - مجموعتان بفرون(۳) - مجعوعتان صدر محموعتان بفرون(۳) - مجعوعة <u>تمرين (۱۸)</u>	
	- العتبة الفارقة اللامواتية	۱(۱۰۰م×سرعة تصل بمحل النبض ۱۸۰ نبضة (ق) راحة سلية حتى وصول محل النبض الى ١٤٠ نبضة (ق	- ادولفن-۲ ظهر-۲صدر-ازحف	
	الأهماء الهرائـــــــــــــــــــــــاى	۲۰۰ مرعة ملية + ۲۰۰ مرعة ملية المنافقة المنية + ۲۰ مثار احة سليبة المنافقة المنية المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة المنافقة ا	– ز دف – دولةن– ظهر –محدر –ز دف	
	- التحمل الهوائي	۰۰ غم × سرعة ۲۹۰-۸۰ رجلين	- ظع	
	- العقبة الغارقة اللاهوائية	۱(۱۰۰م × سرعة تصل يمحل النبض الى ۱۸۰ نبضة ق) راحة سلبية حتى وصول معنل النبض الى ۱۶۰ نبضة ق)	- ۲ ذماب دولفن وعودة ظهر - ۲ ذماب صدر وعودة زحف	
الأنا توقيت الوحدات عالم	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهة القدريبية المجموعة القدريبية المجموعة بالتمية للمجموعة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة المجلسة ا	مكونات الوحدة القدريبية	مرينة الادار السنفهة بالنسبة للمجمرعة بالنسبة للمجمرعة الضابطة	ملاحظات
رقسم الأسيوع :١١٠ تاريخ الأسيوع : السبت ٢/٧		إلى الجمعة ٢/١٧	عدد الوحداث التعربيية ١١٠	

تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

- دورنکت ۲۰۰۰ فردی - تعریدات (۲۰۰۱) ابتناء من تقریح معرفی هستوی السیاح	– زحف – صدر – ظیر – دولهن	٠٠	- مجموعة مستو - مجموعة فهاب يولةن وعودة زحف - مجموعة طيو	- ۱ دولفن - ۲ ظهر - ۲ مستر - ۱	- هجم الترين المائي من من من من المائي	- ۲هلیر - ۲ دولفــــن	ماريقة الاداء السنفدية بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة المسابطة التجريبية	عدد الوحدات الترييية :١١
ĞT.	۲۰ شریده کسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ + این راههٔ سلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسلینهٔ ۲۰ شور ده کمسل	۱۰۰م × سرعة اقل من ۲۰٪	غ (۵۰م × سرعة ۵۵۰ - ۴٪ / ۲۰۱۰م × سرعة ۵۵۰ - ۴٪ / ۴۰۰م × سرعة ۵۰۰٪ ) تاق راحة سلنية بنا تكواوات الـ ۵۰م ۲۰ اق راحة سلنية بنا تكواوات الـ ۵۰م + ۱ ق راحة سلنية بنا تكواوات الـ ۵۰۰م + ۱ ق راحة سلنية بنا تكواوات الـ ۱۰۰م	١٤٠٥م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة سلنية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق)	۰۰هم × سرعة ۸۰-۴٪ فراعين مع التحكم في النفس	٥(١٠٠م × سرعة تصل يمحل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة مليية حتى وصول محل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق)	مكونات الوحدة التدريبية	إلى الجمعة ٢/١٧
- تحصين الأداء الفنسي الدورنات ١٠٠٠م أوردي منتوع المسان عمل المسان عمل المسان عمل المسان عمل المسان عمل المسان عمل المسان عمل المسان عمل المسان عمل المسان عمل المسان عمل المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان المسان	<b>"</b>	– استرخـــــاء	- التحمل اليو اني	- المتية الفارقة اللاهو التية	– التُصل اليوائــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- العتبة الفارقة اللاهوائية	الأفداف الرفيسية لكل من الموقف التدريبية الموقف التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريب	رقسم الأميوع : العبت ٢/٧ الى تاريخ الأميوع : العبت ٧/١

عدد الوحدات التدريبية : ١١

۵۷۰ تابع مرفق رقم ( ۱۰ ) إلى الجمعة ٧/١٧ رقسم الأسبوع : ١١ تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٦

						,	الدهات
-ادولةن-۲ طير-٢صدر-ازحف	–ايولةن-۲ ظير-٢صدر -ازحف	- ائولەن-۲ غاير-۲صنر-ازچف	- مجموعة عواقن- مجموعة طهر - مجموعة عملر- مجموعة أرهف	- ادولفن-۱ طیر-۲صدر-ازهف	- كل مجموعة ا نوتين - كل مجموعة ا دولهن ا ۱ شهر الصدر ، ازحف ، ا شهر ، اصدر ، ازحف ا ويتم أداء مجموعتان (۱۱) يتمري - ن (۱۱) ومجموعتان يتمريسن (۱۱) (۱۱) ومجموعتان المريسن المريسن المريسن المريسن	- ۲ دولتن - ۲ طیر - ۲ صدر - ۲ زهف	طريقة الاءر المنتفعة بالثمنية للمجموعة الضبابطة الثجرينية
ع(١٠٠ م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلنية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة /ق) رجلين	۲ (۵۰م × سرعة ۱۰۰۰(٪) ۳ق راحة سليية	٥(٠٠١م × مرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نيضة / ق) راحة سليبة حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق)	٤×٤ (٢٥ × سرعة ٩٥٠-١٠٠٪) ٢٢ق راحة سليية + ١٥ ث راحة سليية	$(1 \cdot 1 \cdot 1 \cdot 1 \times 1 \cdot 1 \cdot 1 \times 1 \cdot 1 \cdot 1 \cdot $	۲×۱ (۱۲٫۵ × سرعة ۳۰۰۰٪) ۲۲ن راحة ليجانية سليبة + ۲۰ ث راحة سليبة	$(0.00 \times 10^{-1})$ مرعة تصلى بمعنل النبض الى $0.0 \times 10^{-1}$ نبضة (ن) (راحة سلنية حتى وصول معنل النبض الى $0.0 \times 10^{-1}$ نبضة (ن)	مكونات الوحدة القدريبية
- العتبة الفارقة اللاهوائية	– المنز تــــــة	المتية الفارقة اللاهوائية	– السرعـــــة	- العتبة الفارقة اللاهواتية	- السر ع - الاحتساس - الاحتساس - الاحتساس الحركي المضاسي الحركي المضام من القدم من القدم الحراث - والمط الدراث	- العتبة الفارقة اللاهوائية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة التدريبية المجموعة بالتدريبية المجموعة التدريبية المجموعة المحريبية المجموعة المحريبية المجموعة المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية المحريبية ا
							توقيت الوهات التدريبية

إلى الجمعة ٢/١٧

رقسم الأسيوع : ١ ١ تلزيخ الأسيوع : السبت ٢/٧

عند الوحدات التريية : ١١

		- هجـم <u>الناريـ</u> ن. • عق • عق	– حجـم التدريـب المــــــــــــــــــــــــــــــــــــ		بلامطات
- تعرینا حرة وقسرند - تعریب ن (۲۷) - تعریب ن (۲۷) ۱۹۵۹ (۲۵-۸۰)	- تعرينات المالطين	- تعريز ات حدرة ويامستخدام الكسرة الطنية والمقاعد الموينية	- جری مقوع وتعرینات حرة	تر	طريقة الاءاء الستفدية بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة
ن. قا۰	Ξv.	ناق	ن	۲۲۰۰)۳ × سرعة ذهاباً ۲۵٪ وعودة ۶۰۰٪ بلمستمرار) ۱۵ ث راحة سلبية	مكسوتات الوحدة التدريبية
- المروز	– القوة المعيزة بالسرعة	- القرة الإنجاريـ	– الاحمــــاء الارحــــى	- العتبة الفارقة اللاهوائية	الأهداف الوثيسية لكل من مكونات الوهدة التدريية بالسبة المجموعة إبالسبة المجموعة المدايطة
			·	•	توقيت الوهدات التدريية

# ۳۷۷ تابع مُرفق رقم ( ۱۰ )

حداث التنريبية :١١

	عدد الوط
۷/۱۹	
إلى الجمعة ٦١/٧	
٧/،	
ا : السبت ٢	١٢: ا
تاريخ الأسبوع : السبت ١٢/٧	يًا الأسيوع : ٢
Cī	Ļ

		ي اين د چې	1		,		يادهان
دولئن – دولۇن	- مــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	۳۰		- مجموعة دولقن،  - مجموعة بتعرين و ؛ مجموعـــــات (۱۲)، ؛مجموعات مندر <u>اتعرين (۱۰)</u>	- ۱ دواتن- ۱ ظهر- ۱ صدر- ۱ زحف	– زیف – براتن– تاهر – صدر – زیف	ولاه العمر عة النسبة المجمر عة النصر المنابطة
۲ راحهٔ مسلیدهٔ بین تکرارات ۱۰۰م × سرعهٔ ۱۸۰۵ مسلیدهٔ بین تکرارات ۲۰۰م ۲۰۰م ۲ راحهٔ مسلیدهٔ بین تکرارات ۲۰۰۰م ۲ م ۲۰۰م ۲۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۵ ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰م ۲۰۰۰۸ ۲۰۰۸ ۲	۲(۱۰۱م × سرعة تصن بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة آق) راحة سليبية حتى وصول معدل النبض الى ۱۶۰ نبضة آق) ۲ د ۲ × × × عة ۲۰-۶۳ / ۲ ۲ ۲ ۱ ۰ ۱ × سرعة ۱۳۰۶ / ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۲ (۲۰۰۰ × سرعة ۴۰-۹۵٪) ٤ ق راحة ليجليية سلنية	۰۰ءم × سرعة ۸۰-۱۰٪ فراعين مع التحكم في النفن	۲×۱ (۵۰م × سرعة ۴۰۰–۹٪) ۲ ق راحة ليجليبة سليبية + ۱۵ ث راحة سليبية	$(1 \cdot 1)^2 \times  مدرعة تصل بمحل النبض الى 1 \cdot 1 \cdot 1 \cdot 1 \cdot 1 \cdot 1 \cdot 1 \cdot 1 \cdot 1 \cdot 1 $	۲۷۰ مرعهٔ مترایدهٔ) خبر که مترایدهٔ) ۲۷۰ مرحهٔ مترایدهٔ) ۲۰ می راحهٔ سلیبهٔ ۲۰ می راحهٔ سلیبهٔ	مكونات الوحدة التدريبية
~ التعمل الهوائــــــى	- المتبكة القارقة اللاموانية	- التحمل الخاص	- التحمل الهرائــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- التصل اللاهو اتى - التــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	– المثبة الفارقة اللاموانية		الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة التدريية بالنسبة المجمرعة إبالنسبة المجمرعة الضابطة
	,					۱۱/۷ صباحا	ئوئيت الوحات التعربية

إلى الجمعة ١٩/٧

رقسم الأمبوع : ١٧ تاريخ الأسيوع : العبت ٢٢/٧

۲۷۸ ( ۱۹ ) تابع مرفق رقم (

عد الوحدات الكريبية ١١:

						بلاحظات
- زحف - صدر - ظهر- تولقن	- تمرینات هر ة و الارز (۱۹-۱۶)، - تمریب (۱۹-۱۷) (۱۹-۱۹) (۱۹-۱۹)	- تمرينات المالطيو	- جری مترع وتعرینات هرهٔ	- غهاب صدر وعودة زحف	- ۲ تظهر - ۲ دوانن - ۲ ز دف	وريه الاروزونسمة المجموعة النسبة للمجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المحمدة المحمدة المحمدة
۲۰۰ راحة سليبة ۲۰۰ شرايدة) ۲۰۰ شرايدة الميتوايدة) ۲۰۰ شرايدة الميتوايدة ۲۰۰ شرايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة الميتوايدة المي	٠٠	űr.	٠١٠.	٠٠ ام × سرعة الل من ٧٠٪	۱(۵۰م × مرعة تصل بمحل النبض الى ١٨٠ نبضة في) (احتم منبية حتى وصول محل النبض الى ١٤٠ نبضة في)	يكونات الوحدة التدريبية
- الاحماءالمائـــــى	- المــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- تحمل القرة الخاصــة - تعمل قرة ثابتة المضلات الخاصة بالترائن الناسب غلال البدء	- الاحماء الإرضى	- استوخ	- العتبة الفارقة اللاهوائية	الأفداف الرئيسية لكل من مكونات الرئيسية لكل من مكونات الرحمة التدريبية التسادعة المجموعة التدريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية التجاريبية
۱٬۷ مماءاً					٠.	ئوتيت الوهات التدريبة

_
*
$\overline{)}$
فق رقع
1
رتج

إلى الجمعة ١٩/٧

رقسم الأسيوع : السبت ۱۲/۲ تاريخ الأسيوع : السبت ۱۲/۲

عند الوحدات التعربيبة : ١١

						- حجم التريب المائي ۷۰۰۰م		ملاحظات
– زحف – دولةن– ظهر– صدر– زحف	- ۶۰۰ م ظهر، ۲۰۰۰م نولفن، ۲۰۰۰م زحف	- ۵۰۰ م ظیر، ۲۰۰۰م زحف	- مجموعة ذهاب دولفن وعودة ظهر - مجموعة ذهاب دولفن وعودة ظهر		- منتــوع مع تنييز طويقة الســباحة كل • د ق		اقن -مهموعتان بقرين(٥٠) خر -مهموعتان يقرين (١٥)	مرية العار المنطقة ومرعة بالنسبة المجمرعة إن التجريية
ز فه	ن ان ان	,	- مجبوعة		ر ت ت ت		سمجموعتان دولةن - مجموعتان مسئر	ولاه العجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة
۲۰۰ مرعة متزايدة) ۲۰۰ مرعة متزايدة) ۲۰۰ مرعة متزايدة) ۲۰۰ مرعة متزايدة المتية ۲۰۰ ما شورة ملية	۱۰۰۰م × سرعة ۹۰۰۰٪ رجلين	، ١٠٠م × سرعة ٨٠٠٠٠٪	×× (۰۰ لم × سرعة ۸۰–۵۰٪) ۲ ق رلعة سليية + ۲۰ ث راحة سليية	۰۰۰م × سرعقبه ۲۰۰۰ رجلین	۲۰۰۰ × سرعة ۸۰-۱۰۰ ٪	۰۰۶م × سرعة ۲۹۰-۸۰ فراعین	xc) (۵۰ × سرعة ۸۰–۱٪) ۲ ق رلعة ليجلبية سلنية + ۱۰ ث راحة سلنية	بكونات الوحدة التدريبية
– الإعماءالمائيسي	- التحمل الهوائــــى		- التَّمَلُ الْهُولُّـــــى	– التمل الهرائــــــى	– التحمل الهواة	– التحمل الهوائـــــــى	<u></u>	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوصة التدريبية الموموعة بالتدريبية الموموعة التدريبية الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة الموموعة المومو
٤ ١/٨ مسئلماً		,						توقيت الوهات التربية

عند الوحدات التنريبية :١١

تابع مرفق زقم ( ۰ )

إلى الجمعة ٢/١٩

زقسم الأميوع :١٧ تاريخ الأميوع : السبت ٧/١٢

				- هجم التارينب ا لمائي •••هم				الإحطات
- ذهاب صدر وعودة زحف	-١ دولان -١ مثير -٢ صدر ١ زحف	– منتوع ثع • دم نوافن	<u></u>	- كل مجموعة ١٠٠م ذهاب دولقن - حجم التريب المائي وعودة طهر١٠٠٠م ذهاب صدر ٢٠٥٠م ووودة زهف.		- كل مهموعة اعولان، - كل مهموعة اعولان، ا ظهر،ا صدر،ازعف ا ظهر،ا صدر،ازعف ولكسن ٣ مهموع الت يتمري (١٩)، ومهموعة أن يتمري (١٧)،	- ۱ درانن - ۲ظهر - ۲ صدر-۱ژخف	طرية الاداء الستندة بالنسبة المجموعة بالنسبة المجموعة الضبابطة التجريبية
۰۰ ام × سرعة الل من ٧٠٪	٥(٢٠٠)م × سرعة تصل بمعنل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة سلبية حتى وصول معنل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق) رجلين	٤ (١٥٠م × سرعة ٩٠٠٥٠) ٢ ق رامة ليجلبية سلنية	٥(١٠٠م × سرعة تصل بمحل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول معنل النبض الى ١٤٠ نبضة /ق)	۲×۲ (۱۰۰م × الزعن المخطط السياحة به في البطولة) ۲ ق راحة ليجلبية علمينية ۲۰۰ ث راحة سلنية	۵۰۰م × سرعة ۸۰-۹٪ فراعين مع التحكم في النفن	۵×؛ (۵۰م × سرعة ۵۰–۹۰٪) ۲ ق راحة سنيية ليجابية + ۱۵ ث راحة سلبية	۱(۵۰م × سرعة تصل بمحل النبض الي ۱۸۰ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ۱۶۰ نبضة/ق)	مكونات الوحدة التدريبية
ا استرخ	- التعبة الفارقة اللاهوائية	التعمل اللاهو الدـــــى	- العثبة الغارقة اللامواتية	- قتمل الفــــامن	التحمل اليوائــــى	- التحمل اللاهوائـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- المثبة الفارقة اللاهوائية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهمة التدريبية المجموعة التدريبية المجموعة التجريبية المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطوطة المخطو
								توثيت الوهنات التعربية

تابع موفق رقم ( ۱۰ )

	F	۳×٤ (٤/١ زيمن أحسن ١٠٠٠ أو أفضل) ٢ ق رلعة ليجابية سلنية + ١٠ ث راحة ملنية	مجموعة ظهر مجموعة غولفن- مجموعة زحف
	- الحَبَّة الغارقة اللمواتية	٤ (٢٠٠) م × سرعة تصل بعمثل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) رلحة سليبة حتى وصول معثل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق)	- دولفن - ظیر - صدر - زحف
	- التحمل الهوائــــــ	رم × سرعه ۲۰۰۸ کیس × کیس ۲۹۰۳۸ کیس ۲۹۰۳۸ کیس ۲۹۰۳۸ کیس ۲۹۰۳۸ کیس ۲۹۰۳۸ کیس ۲۹۰۳۸ کیس ۲۹۰۳۸ کیس ۲۹۰۳۸ کیس ۲۹۰۳۸	
			ابتسریــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
	العباءة	: ق راحه ایجایه سلییه ۳ آق راحه سلییه ۱	زهف زهسف ولكسين
	السرعاة	۲۵) TX٤ × سرعة ١٦٠٠-٩٥ (١٤)	- مجهو عــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
·	- السُّبة الغارقة اللاموائية	۲(۰۰) × مرعة تصل يمحل النبض الى ۱۸۰ نيضة / ق) راحة سليبة هتى وصول معتل النبض الى ۱۶۰ نبضة / ق)	٠
	- المرع	۲٪؛ (۵۰م × سرعة ۹۵۰–۱۰۰٪) ٥ ق راحة ليجليية سلبية + ۲ ق راحة سلبية	- كل مهموعة انوتين، - كل مهموعة انولين، ا شهر، استر، ازهف ا شهر، اهدن، ازهف ولكن يتمرين (۱۷)
	- المتية الفارقة اللاهولتية	٤ (١٠٠م × سرعة تصل بمعنل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة سليبة حتى وصول معنل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق)	- دولفن- ظیر- صدر-زها
٤ ١/٧ مساء	– الإحماءالمانــــــ	۲۷۰ تو راحة سلية ۲۰۰ تا تا راحة سلية ۲۰۰ تا تا راحة سلية ۲۰۰ تا تا راحة سلية ۲۰۰ تا تا تا تا تا تا تا تا تا تا تا تا تا	- زحف - دوائن- ظهر - صدر - زحف
التدريية	بالنسبة الموموعة بالنسبة المؤموعة المربوعة المؤموعة المؤموعة النسويية المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤموعة المؤ	الوهة التدريبية	بالنسبة للمجمرعة بالنسبة للمجموعة الضابطة التجرييية
The draway	الأنداف الرئيسية لكل من	ئىقىد	ماريقة الانار المستخدمة
تاريخ الأميوع : السبث ١٢/٧	بیت ۱۲/۷	إلى الجمعة ٦٠/١٩	
رقمم الأسيرع :٢١	17:		عند الوحدات التعريبية :١١
		\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.	

تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

601231			ا حجم التدريف الجالف معنى	آم- هجم التنريب المسائي مناعم	<del></del>		ان الم	
- ۱ دولفین-۲ شهر - ۱ صدر - از حف - کل مهموعهٔ ادولفن - کل مهموعهٔ ادولفن ا کل مهموعهٔ ادولفن ا شهر ۱ شهر ۱ مسنو ۱ شهر ۱ مسنو ۱ کل مهموعهٔ بمورد (۱۲) نوشه	- زحف - دولفز- ظير- صدر- زحف	- تعرینات حرة وقسرنه - تعریسن (۱۶۰-۱۹)، - تعریسن (۱۶۰-۱۹)،	- تعريفات المالطة	- تمريذات حرة، بادتخدام الكرة العليبة - هجم التدريب المائي	- جرى متتوع وتمرينات هرة	- ذهاب زحف وعودة صدر	مارية الاناء الستفهة بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة التجرييية	عدد الوحدات التريية ١١:
بل بمعثل النبش برل محثل النبش النبش محثل النبش محتل النبش محتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل المحتل ا	۲۷۰ فر احدَ سلندة + خرا مدَ متز ايدة) + خرا مدَ متز ايدة الله عليه الله عليه الله عليه الله عليه الله عليه الله الله عليه الله الله الله الله الله الله الله ا	G.	ijγ,	نان	، اق	۰۰ ام × سرعة أقل من ۲۰٪	مكونات الوهمة القدريبية	٧/١٩ ع
- العتبة القارقة اللاهواكية - التحمل اليوات - الاهساس - التحمل اليوات - الاهساس المتابعة السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية السيلية المتابية القارقة اللاهواكية القارقة اللاهواكية القارقة اللاهواكية القارقة اللاهواكية القارقة اللاهواكية المتابية القارقة اللاهواكية القارقة اللاهواكية التحميل المتابية القارقة اللاهواكية القارقة اللاهواكية القارقة اللاهواكية القارقة اللاهواكية القارقة اللاهواكية القارقة اللاهواكية القارقة اللاهواكية القارقة اللاهواكية القارقة اللاهواكية المتابية القارقة اللاهواكية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية اللاهواكية المتابية اللاهواكية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية المتابية	- الاحماءالمائــــــى	- [6	القوة المميزة بالسرعة	- القرة الانفجاريــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- الاحماء الارضــــى	- استرخ	الأهداف الرؤسية لكل من مكونات الوهدة التدريبية المجورة بالتسريبية المجورة بالتسرة المجورة الشابلة التجريبية	١٢ الجمعة الجمعة
	٥ ا/٧ مياط			·		:	توقيت الوهنات التدريبية	رقــم الأسيوع : ١٧ تاريخ الأسيوع : السبت ٧/١٢

## تابع موفق رقع ( ۱۰ )

طريقة الاداء المستخدمة	عد الوحدات التعربيبة ١١:	
تىلەر.	رال المجمعة γ/١٩ المجمعة الم	
الأهداف الرئيسية لكل من	۲۰۱۸ کې	
	رقسم الأمنوع : ۱۲ تاريخ الأمنوع : المنبث ۱۲/۷	

	المجم الثاريب الجالب	<del></del> '-		<del>                                     </del>	!	<u>;                                    </u>	
- جرى متتوع وتعرينات حـــــرة	- ذهاب مــدر رعودة زحف	- ادولفین - ۲ طیر -۲ مسنر - از حف	- ٤٠٠ م متسوع مسم تغيير طريق خ السياحة، كمان ١٠٠ م- ١٠٠ م مسئر - ١٠٠ م ظير	- ۱ تولقن - ۱ ظهر، ۲ صدر، از هف	- کل مجموعة ۲۰۰۲م ذهاب دولفن وعودة ظير، ۵۰م صدر، ۵۰م زخف	- ۲۰۰۰م ظهر، ۳۰۰ همستر	طريقة الاماء المستخدمة والنسبة للمجموعة والنسبة للمجموعة المدينية المدينية التجريبية
ن١٠	۱۰۰م × اقل من ۲۰۰٪	٦ (١٠٠ م × سرعة تصل يعجل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق)	(۶۰۰م × سرعة ۹۵-۶۱٪) ۲+ (۲۰۱م × سرعة ۱۰۰۶٪) غ ق راهة ليجليية سلنية بند ۶۰۰م + ۱ ق راهة سلنية بين تكرار ۲۰۰۰م	c (١٠٠م × سرعة تصن بمحثل النبض الى ١٨٠ نبضة في) راحة سلية حتى وصول معثل النبض الى ١٤٠ نبضة في)	<ul> <li>۲ [ ۱۰۰ ام × الزمن المخطط السياحة به في البطولة + ۲(٥٠٠م × الزمن المخطط السياحة به في البطولة) ]</li> <li>۲ تا راحة ليجابية سليبة بين المجموعات + ۲۰ تا راحة سليبة بعد تكرار ۱۰۰ م،</li> <li>۱۰ ناث راحة سليبة بعد تكرار ۵۰م</li> </ul>	۱۰۰م× سرعة ۸۰-۹۰٪ فراعين مع التحكم في النفس	مكونات الوحمة التدريبية
- الإهماء الأر فنسسى	- الاسترخـــا،	- المتبة الفارقة اللاهوائية	- التعمل اليوائــــــى	- العتبة الفارقة اللاهوائية	– اتحمل الخاص	– التحمل الهوائـــــى	الأدداف الرئيسية لكل من لكونات الوحة التدريبية للمجودة التدريبية بالنسبة للمجودة بالنسبة للمجودة التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبية التحريبي
							توقيت الوحدات التدريية

تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

عدد الوحدات التريية : ١١

	المعارية والما			- نمر بنائ المالطين	
التدريب	ة بالنسبة للمهموعة بالنسبة للمهموعة الضابطة التجريبية	بالنسبة للمجموعة التجريبية	الوحدة القدريبية	بالنسبة للمجموعة النسبة للمجموعة الضابطة	
توقيث الوهدات	* =	(هداف الرئيسية لكل من كونات الوحدة القدريبية	مكونات	طورفة الادام المستخدمة	ملاحظات
2		16	٠/ الراب		

- تعریـــن (۲۶-۶۹). (۲۶-۸۵)

- تمرينات هرة تسريـ

Ci.

덕

--^ بندرین (۱۱)

ا ۸ منز

٤(٠٥م × سرعة تصل بمعثل النبض الى ١٨٠ نبضة (ق) راحة سلبية حتى وصول معثل النبض الى ١٤٠ نبضة (ق)

- العبَّة الفارقة اللاهوائية

• التعمل الهوائـــــى

فراعين

۰۰م × سرعة ۸۰۰۰٪

م ب<u>شرین (۱۱)</u>

- متوع ثم ٥٠ م دولفسسن

٤ (٥٥٠م × مرعة تصل بعمل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة ملية هتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق)

- ۲ مند - ۲ زمن

رجلين

٥(١٠٠ م سرعة تصل بمعل النيض الي ١٨٠ نيضة / ق) راحة سليية حتى وصول معثل النيض الى ١٤٠ نيضة / ق)

- العتبة الفارقة اللاموائية

- العنبة الفارقة اللاهوائية

-^ صدر - ٨ دولفن |-٨ بتمرين (١٦)

- زحف - محر - علير - دوانن

(دعم× سرعة متزايدة) دراهة ما نشرايدة)

۲۰۰ توس ×۲۰۰ کر ۲۰۰ ش

وغاصل البدء والتسوازن المتحرك

الإحماءالمائسسي

ه (/۷ مساءا

- مروتة ولطالبة

التوازن الشابت

والله المناه

- تعمل قوة ثابقة لمضلات الفاسمة

-تىرىن (٥٠-٥١)

رقسم الأميوع : السبت ٢٢/٤ تاريخ الأميوع : السبت ٧/١٢

### تابع مرفق رقع ( ۱۰ )

	- استرخـــاه	۱۰۰م × سرعة اقل من ۲۷٪	- دهاب صدر وعودة ظهــــــــــر
	- التعمل اللابوات اللهاء - الرياط - الرياط - المركى	۲×۱ (۴۰۰ م × سرعة ۴۰۰) ۲ ق راحة أيجابية سليبة + ۱۰ ث راحة سليبة	- مبعوعة غولان - مبعوعى يشرين(٢٠)  مبعوعتان ظير مبعوعى يشرين(٢٢)  مبعوعتان صدر - مبعوعتان يشرين(٢٢)  - مبعوعتان ضد - مبعوعتا بشرين(١٨)
	– العتبة الفارقة اللاهوائية	۱۲ (٥٠م × سرعة تصل يمحل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة مليية حتى وصول معثل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق	- المولفين - ؛ طير -؛ صدر - از هف
١١/٧ مسلم	– الاحماءالماتـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	×۹۲۰۰ (احت ملاید) ۲۰ شرعة ملالید) ۲۰ شرعة ملاید کا دراحة سلیدة استان کا دراحة سلید	- زحف - دوائن- غير- صدر - زحف
·	العتبة الفارقة اللاهوائية	٥ (١٠٠م × سرعة تصل يمحل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سليبة حتى وصول معنل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق)	- ۲ دولةن - ۲ طير
	- الحبّة الفارقة اللاهوائية	<ul> <li>٨ (١٠٠ ام × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة أن)</li> <li>راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة أن</li> </ul>	- ۲ دولهز- ۲ ظیر، ۲ صدر، ۲ زحف
	– التعمل اليوائـــــــى	۰۰۰ ام × سرعة ۸۰-۹۰٪ ذراعين مع التحكم في النفس	- ۵۰۰۰م مستر، ۲۰۰۰م زهند - ۲۰۰۰م در لفن
توقيت الوهات التدريية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الرحمة الثمريبية المجموعة بالتمريبية المجموعة الشريبية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدينية المدين	مكونات الوحدة القدريبية	مارية الاداء السنفهة المحموعة النسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة التجريبية المخاطة
رقسم الأمبوع : 11 تاريخ الأمبوع : العبت 11/٧		المي الجمعة ٧/١٩	عند الوحدات التعربيية : ١١

		ماء مثة الإداء السنخدمة
تاريخ الأمبوع : السبت ۱۲/۷	إلى الجمعة ٧/١٩	
رقسم الأسيوع :١٢		عند الوحدات التنوييه ١١:
	تابع موقق رقم ( ۱۰	
	47.1	

			- هجم التاريب الماتي - ددم	:		مارهنات
- زحف - دوافن - شهر - صدر - زحف - بداید - ۲۰۰۸م فدوی - تعریفات (۲۰۳۸) ایتنامه من افغورین افغور انتامه من افغورین افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری امغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری افغوری	- ۱ دولفن-۲ طنیز- ۱ زحف - دهلب صدر وعودة ظهــــر	- n		- كــــل مجموعـــــة، ادولقـــــن، ا ظير، اصدر، ازحف	ره ا	ورية الأمران السحاء المجموعة النسبة للمجموعة المجموعة المجموعة المجموعة التجريبية
۲۰۰ مرحمة مترليدة) غربه مرعة مترليدة) با شراحة سلية با شراحة سلية با شراحة سلية با شراحة سلية با شراحة سلية با شراحة سلية با شراحة سلية با شراحة سلية با شراحة سلية با شراحة سلية با شراحة سلية با شراحة سلية با شراحة سلية با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراحة با شراح	٤ (٢٠٠) × سرعه تصل بمعتل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق راهة سليية حتى وصول معنل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق ١٠٠ م × سرعة أقل من ٧٠٪	۲ (۲۰۰م × سرعة ۹۰–۱۶۵) ۲ ق راحة ملنية لوجلية	۲ (۱۰۰م × مرعة تصل بمعثل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راهة سليبة حتى وصول معثل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق	٤×٤ (٥٠م × الزمن المخطط للسباحة في البطولة) ٢ ق راحة ليجانية سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	۵۰۰۰ × سرعة ۸۰-۹۰٪ ذراعين مع التحكم في النفس	مكونات الوحدة القدريبية
١١/٧ مساءاً - الاحماء المائسي - تحمين الأداء الفي البدء - تحمين الأداء الفي البدء المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على المناطقة على	– العتبة الفارقة اللاهوائية – استرخــــاء	- التحمل اللاهوائ	- الحبَّة الفارقة اللامرائية	- اتحمل الخـــــــاص	<u>                                     </u>	الأفداف الرئيسية لكل من مكونات الوصة التدريبية المجوعة بالتدريبية المجوعة التدريبية التدريبية التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد التحديد
11/4 miles		<del></del>	<del></del>			توتيت الوهات التربية با

۲۸۷ ۲ تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

	عدد الوحداث التعربيبة ١١:
إلى الجمعة ٢/١٩	
تاريخ الأسيوع : السبت ١٢/١٧	رقسع الأسيوع :١٢

	٠.						بلامطات
- ۱ دولفن – ۱ظهر – ۲ صندر – ۱زخف	- ذهاب صدر وعودة ظهر ط	- كل مهوعة ا بقرين ا ظير، ا صدر، (۲۲)، ابتمريــــن ا زحف (۲۲) ابتمريـــن ا زحف (۲۷) ابتمريــنز (۲ <u>۱) ابتمرين (۲</u> (۲ <u>۱) ا</u>	۲ ذهب دولفن وعودة ظهر ۲ ذهاب صدر وعودة زحف	-	- كل مجموعة، ادولقن - كل مجموعة، ادولقن، الشهر، اصدر، ويتم ادولف. اداء مجموعـ ادولقن الرحف. اداء مجموعـ ادولقن الرحف. المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ المحموعـ ا	- ۱ دول <i>ان -</i> ۱ظهر -۱ صندر-ازحف	مارية الادار استفسه الشجموعة بالنسبة للمجموعة المجموعة التجريبية
ع (۱۰۰م × سرعة تصل بمحل النبض الى ۱۸۰ نبضة / ق) راحة سلبية هتى وصول محل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق) رجلين	۱۰۰ م × مسرعة أقل من ۲۷۰ النفس ۲۰۱۰ م ۲۰۰۰ من کار کار کار کار کار کار کار کار کار کار	xx (۵۰ × سرعة ۴۰۰٪) ت ق راحة لوجليبة سلنية + كق راحة سلنية	<ul> <li>١ (١٠٠ م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق)</li> <li>راحة سليبة حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق</li> </ul>	۰۰°م × سرعة ۸۰-۸۰٪	۴×٤ (۲۵م × سرعة ۹۰– ۲۰۰۰) ۲۳ ق راحة ليجابية سلبية + ۲۰ ث راحة سلبية	<ul> <li>٤ (١٠٠ م × سرعة تصل يمحل النبض الى ١٨٠ نبضة أن)</li> <li>راحة سلبية حتى وصول محمل النبض الى ١٤٠ نبضة أن)</li> </ul>	مكونات الوحدة التدريبية
النعما الهوال المواتية العنبة الفارقة اللاهوائية	الإستن خــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- سرع - الري - الري - المحركي	- المتبة الغارقة اللاهواتية	– التعمل الهوائـــــــى	- الدرع - الاحساس - الاحساس - الاحساس الدري المعتاس الدري المعتاس الدريات - الاحساس الدريات - المعتاس الدريات - المعتاس الدريات - المعتاس الدريات - المعتاس الدريات - المعتاس الدريات - المعتاس الدريات - المعتاس الدريات - المعتاس الدريات - المعتاس الدريات - المعتاس الدريات - المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس المعتاس الم	<u>.</u>	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة التدريبية المجموعة التدريبية بالثنية للمجموعة التحريبية
							توقيت اليحدات التدريبية

### تابع موفق رقم ( ۱۰ )

						- حجم التعريب الجانف • ةق	- حجم التدريب المائئ - حجم التدريب		ملامطات	
٠	- مبعوعتان يتعرين(٩٥) - مبعوعتان يتعرين(١٤)	- ظهر – دولةن	سر بردن (۲۷-۶۹) - تعرین (۲۷-۶۹) ، (۲۵-۸۰)		- تمرينات حرة باستخدام الكرة الطبية المقاعد السويدية	رينات حرة	ودة ظهر	· مجموعة دولفن – مجموعة ظهر – جموعة صدر – مجموعة زحف	مريقة الإداو السنفية بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة التجريبية	11:3
	سمجموعتان دولغن سمجموعتان مستر	– زحف – صحر – ظهر – دوافن	ا تمرينات هرة وقس لج ا تمرينات هرة وقس ا	- تعرينات المالطجي	– تمرينات حرة : والمقاعد السوينية	- جرى متقوع وتمرينات حرة	- ذهاب صدر وعودة ظهر	- مجموعة دولقن - مجموعة مجموعة <u>صدر - مجموعة زحف</u>	ويقة الا بالنسبة للمجموعة الضابطة	عد الوحداث التدريبية : ١١
۵۰۰م×سرعة ۸۰۰۰٪ نراعين	۲×۶ (۵۰م ×سرعة ۸۰–۱۰٪) ۲ ق راحة سلنية + ۱۰ ث راحة سلنية	الامة سرعة ۱۰۰)٢ + الله سرعة ۱۰۰)٢ + الله مليية الله مليية الله ملية الله ملية الله ملية الله ملية الله ملية الله ملية الله الله ملية الله ملية الله الله الله الله الله الله الله الل	ن آن	ن.	ن،	ن ک	۱۰۰م × سرعة أقل من ۲۰۰	٤×٧ (٥٥م × ١/٧ زمن لعسن ٥٠م وأفضل) ٢ ق راحة ليجانية مليية + ١٠ ث راحة سليية	مكونات الوصة التدريبية	د ۱۹/۸
		– الاحماءالمات	- المرو <u>ن</u> - مرينة واطالبة - مرينة واطالبة - مرينة واطالبة المسائلة واطالبة المسائلة والمسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائلة المسائل	– اللَّوة المميزة بالسرعة	– القرة الإنفجارية	- الاحماء الارشنى	- الاسترخ	- المرع	الأهداف الوئيسية لكل من مكونات الوهدة التدريبية المجموعة التدريبية المجموعة التحريبية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية المتديدية	١١ المسبت ٢/١٢ إلى الجمعة
	•	الماله ۱/۱۸							توقيت الوحدات القدريبية	رقسم الأمبوع : العبث ٢/١٢ تلزيخ الأمبوع : العبث ٢/١٢

## ۲۸۹ تابع مرفق رقم (۱۹۰

للى الجمعة ١٩/٧

رقسم الأسيوع : ١٧ تاريخ الأسيوع : المسبت ٧/١٢

عدد الوحداث التدريبية ١٠٠

				,
	– الاحماءالمة ــــــى	$\frac{(3 + 1)^{2}}{(1 + 1)^{2}}$ برعة متزايدة $\frac{(2 + 1)^{2}}{(1 + 1)^{2}}$ بن الحة مليية $\frac{(2 + 1)^{2}}{(1 + 1)^{2}}$	– زحف – صدر– ظهر – دولةن	
	رونة ومثلاث - مرونة ومثلاث - مرونة ومثلاث المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل المنتقل الم	Gi.	- تمرينات حرة وقسريــــــــــة - تمرينات حرة وقسريـــــــن (١٩٩-١٩)، - تمريــــن (١٩٨-١٩)، - المريـــن (١٩٨-١٩)	·
الا ۱/۱۸	- الإحماء الإرضيات - تعمل قوة خاصيات - تعمل قوة نابتة - تعمل قوة نابتة المستدات المستدات التعام	ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن ن	- جرى متوع وتعرينات حرة تمرينات المالطين - م ( 1 - مرين ( 0 - 1 م)	
	– التحمل الهوائسسسي	۵۰۰م × سرعة ۷۰-۸٪ رجلين	- ۲۰۰ م تولفن، ۳۰۰ م طهر	
	- التحمل اليوات	۲×۲ (۱۰۰م× سرحة ۸۰-۵۰٪) ۲۳ راحة سليبة + ۲۰ ث راحة سليبة	- مجموعة ذهاب دولان وعودة ظهر - مجموعة ذهاب ظهر وعودة صدر - مجموعة ذهاب صدر وعودة زحف	
	- اتّحمل اليواد	۵۰۰م×سرعة ۷۰۰۰٪ رجلين	- ۲۰۰۰م صدر – ۲۰۰۰م زط	- حجم ل <i>تنزيب</i> المائی ۲۰۰۰م
	– التحمل الهوائــــــى	۲ راحة سليبة ۲ مرعة نفلة ۲ مرعة نفلة ۲ مرعة ١٠٠٠) وعودة ١٠٠٠) م	- متنوع مع تنوير طريقة السباحة كال	
ئوقيت الوهات التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة القدريبية الشيارة المجموعة القدريبية الشيارة المجموعة الشيارة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة المجاوزة ا	مكونات الوهدة التدريبية	طريقة الاماء السنقدمة بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة	بادمقات

تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

السبة الكل من المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد المورد ا	- زحف – دولفن – ظهر – مستر – ۱۰ ث راحة ملية نوخف ۲۱ ث راحة ملية نوخف	۲۰۰۱۲م × سرعة نتز ليد مع كل تكرار ۸۵-۸۰٪ – ۹۰-۹۰٪ راحة سليبة حتى وصول معنل النبض الى ١٤٠ نبضة/ ق	۰۰۶م × سرعهٔ ۸۰۰۰ ایراعین	١٠٠١٦ × سرعة تصل بمعنل النبض الى ١٨٠ نيضة/ق) راهة مليية هئي وصول معنل النبض الى ١٤٠ نيضة/ق رجلين - ١ دولفن-٢ طير -٢صدر -١زهف ٢٠ق	- حجم التنوين العائيي - ۱۸ نبضة/ق) - ۳ ذهاب دولفن وعودة ظهر - ۲۰۰م راحة سلبية حتى وصول معنل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق	۱۰۰م × سرعة ۸۰۰۰٪ فراعين مع التحكم في النفس ٢٠٠٠ مينر	- ا دولتن، ٢ غير النبض الى ١٨٠ نيضة/ق) ٢ مسدر، ا زهف ٢ مدر، ا زهف ولكن ١٨٥ النبض الى ١٨٠ نيضة/ق) ٢ مسدر، ا زهف ٢ مدر، ا زهف ولكن النبض الى ١٤٠ نيضة/ق المدترار ١٠ يتريسن (١١) ٢٠٠٠ نيضة/ق	مكبونات النسبة المجموعة بالنسبة المجموعة التدريبية المحموعة التدريبية المحموعة التدريبية المحموعة التدريبية المحموعة التدريبية المحموعة التدريبية المحموعة التدريبية المحموعة التدريبية المحموعة التدريبية المحموعة التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية التدريبية الت	۹/۱۷
تاريخ الأمبرع: السالة التدريبة الأمبرع: السالة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة التدريبة ا		ν۰۰)۲ مدرعة تنزليد مع كل تكرار ١٠٠)۳ راحة سلبية هتى وصول معدل النبض ال	- التحمل اليوائــــــى	٦ (١٠٠ م × سرعة تصل بمعنل النبض الى - المعتبة الفارقة اللاهوانية ( المعتبة المعند النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى النبض الى الى الى النبض الى النبض الى الى الى الى الى الى الى الى الى الى	- العتبة الفارقة اللاهوانية المنافقة اللاهوانية النبض الى راهة سليبة هتى وصول معدل النبض الى	٪۱۰۰ خصر عکه ۲۰۰۰ × مراحه	6	وعة	بيت ٧/١٧ إلى الجمعة

عند الوحداث التتريبية : ١١

تابع مرفق رقع ( ۱۰ )

إلى الجمعة ١٩/٧

رقسم الأسيوع ١٧: تاريخ الأسيوع : السيت ٧/١٢

								بخطات
ع ردة زطب	- معموعة يقرين (٢٥) - معموعة يقرين (٢٧)	ودة صدر	٠,	عودة ظهر	- مجموعة دولفن  - مجموعة بتعرين(٢٢) - مجموعة زحف  - مجموعة بتعرين(٢١)	- ۱ دولفن - ۱ غلبر - ۱ صدر - ازهف	بدایسات ۲۰۰۰ م - تعرینات (۳۲۰ ) فردی منتوع ایتاءا من التعرین الذی بنتامب س ستوی اسباح	طريقة الاداء المستقدمة بالنسبة للمجموعة الضنابطة التجريبية
- ذهاب صدر وعودة زهف	مجموعة منتي	- ذهاب ظهر وعودة صدو		- ذهاب صدر وعودة ظهر	- مجموعة دولةن - مجموعة زحف	- ۱ دولفن - ۱ ازخف	ودايسات ودايسان	طريقة الا بالنسية للمجموع الضيابطة
۱۰۰م× سرعة آلما من ۲۷۰٪	۲×۲ (۵۰۰ × سرعة ۹۰–۱۰۰٪) 6ن راحة ليجانية ملنية + ۲ ق راحة سلنية	۱٬۰۰۱۳ × سرعة تصل يمعنل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلية حتى وصول معنل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق رحلين	۱۰۰م× سرعة ۸۰-۸۰٪ فراعين	۲۷۰ مسل علة أقل من ۲۷۰	۲x۲ (۵۰م × سرعة ۹۰-۱۰۰٪) ؟ق راحة الجابية مائية + ۲ ق راحة سائية	٤ (١٠٠ م × سرعة تصلي بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة / ق	ōγ·	مكـوتات الوحدة القدريبية
- استرخ	السرع الديكي	- المتبة الفارقة اللاهوائية	اتحمل الهوائـــــى	- استرخ	- السرعــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	- العتبة الفارقة اللاهوائية	لاداء الأ لاداء الأ الم فردز	الأهداف الرئمسية لكل من مكونات الوصفة التدريبية بالنسبة للمجعر عام بالنسبة للمجعر عام المدابلة
	;							قوقيث الوحدات القدريبية

۱۹۳۳ تابع مرفق رقم (۱۹۰۰)

إلى الجمعة ٢٦/٧

رقسم الأميوع : ۱۲ تاريخ الأميوع : السبت ۷/۲۰

عند الوحدات التتريبية : ١١

	– التعمل الذاص	۲×۲ (۱۰۰م × السرعة المخطط للسناحة بها في البطولة) ۲ ق راحة لوجلية سلنية + ۲۰ ث راحة سلنية	کل مجموعهٔ ۱۰۰م ذهاب دولتن وعودهٔ ظهر، ۱۰۰م ذهاب صدر وعوده زحف	
	– التعمل الهوات	۳۰۰م × سرعة ۸۰ - ۳۰٪ فراعين	γ,               	
į	التحمل اللاهوائــــــى - التــــوازن الحركي	٤×٢ (٥٠م × سرعة ٥٠-٩٥٪) ٢ ق راحة ليجليبة سلنية + ١٥ ث راحة سلنية	اسجموعتان خوانی، اسمجموعتان بتمرین ومجموعتان صدر (۱۲)، مجموعتان بتمرین (۱۰)	
	– التحمل الهوائــــــى	۳۰۰م × سرعة ۸۰ - ۹٪ ذراعين مع التحكم في النفس	- ۲۵ عولفن، ۲۵ زحف باستمر ار	
	- العنبة الفارقة اللاهوانية	٦(٥٥م × سرعة تمصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سليبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق)	- ۱ دولفن- ۲ طنیر- ۲ صدر- ۱ زحف	
	– الإسترخــــــاء	١٠٠م × سرعة آقل من ٧٠٪	- ذهاب صدر وعودة ظير	
	- العتبة الفارقة اللاهوائية - الريطة - الريطة المحركي	٨(٥٥م × سرعة تصل بمعثل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول معثل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق)	- ۲ دولفن - ۲ تقول (۲۸) - ۲ بتورین (۲۸) - ۲ - ۲ مندر - ۲ زخف بتورین (۲۲) - ۲ بتورین (۲۳) - ۲ بتورین (۲۳) - ۲ بتورین (۲۸) - ۲ بتورین (۲۸) - ۲ بتورین (۲۸) - ۲ بتورین	
۲/۷ صناحا	– الإحماءالمائي	(تعریم مترایدهٔ ۲۰۰ شرعهٔ متزایدهٔ ۲۰۰ شرعهٔ متزایدهٔ ۲۰۰ شریدهٔ ۲۰۰ شریدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایدهٔ متزایده	- زحف - توانن- ظهر - صدر - زحف	
التدريية	بالنسبة للمجموعة بالنسبة للمجموعة الضابطة التجريبية	الوحة التدريبية	بالنمية المجموعة بالنمية المجموعة التجريبية الضابطة	
توقيث الوحدات	الأعداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة القدريبية	مكونات	ماريقة الاتاء المستخدمة	الاحظات

۲۹۴ تابع مرفق رقع ( ۱۰ )

	وغامل البنه والتهوازن المتعوان			
	رود  - مرونـة راطائـة   عند الإن		ر د ر ر (۲۶–۱۹)، - تعریــــن (۲۷–۱۹)، ۱۲۵–۱۲۵	
	القوة المميزة بالسرعية	ύγ.	- تعرينات المائطين تعرينات المائطين تعرينات المائطين	
	- القرة الإنفجاري	نان	- تعرينات عرة باستخدام الكرة الطبية - حجم التدريب المائسي والمقاعد السويدية	
	- الاحماء الارضى	٤).	- جرى متقرع وتمرينك حرة - حجم الترين المائسي	
	– الاسترخــــــاء	٠٠ ام × سرعة لكل ٧٠٪	- ذهاب صدر وعودة زحف	
	- التحمل اللاهوائي	۲۰۰۰م × سرعة ۹۰- ۹۰ ۲۰۰۰م × سرعة ۸۵- ۹۵٪ ۲۰ (۵۰م × سرعة ۸۵- ۹۰٪) ۳۰ راحة سلبية بعد الـ۲۰۰مه والـ۱۰۰م ۱۵ ث راحة سلبية بين تكرارى الـ۵۰م	- متنوع - ظهر - ممنز - ممنز	
	- المتبة الفارقة اللاهوائية	٥٠(٥٥م × سرعة تصل بمحل النبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصون معدل النبض الى ١٤٠ نبضة/ق	- ۲ دولفن-۲ ظیر- ٤ صدر-۲ز هف	
,	- الإسترخــــاء	٠٠١م×سرعة اقل ٧٠٪	- ذهاب صدر وعودة وظهر	
توقيت الوهات التريية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة القريبية المجموعة بالنسبة المجموعة بالنسبة المجموعة القريبية	مكونات الوحدة القدريبية	مارية الدا المستقدمة المجموعة الخصات التجريبية المجموعة الضابطة المجموعة الضابطة التجريبية المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة المحاسبة ا	, "
رقسم الأسبوع : ۱۲ تاريخ الأسبوع : السبت ۱۲/۷		,	عند الوحداث التريية : ١١	

ه ۱۹ ه ( ۱۹ ه ) تابع مرفق رقع ( ۱۹ ه

						بلامطات	
- كل مجموعة النوائن، - كل مجموعة ١ اظهر، امستر، ا زهف بتعريين (٣٧)، التعريين (٢٧)، ا بتعرين (٣٥)، (٢١)	- ۲۵ دولفن، ۲۵ زحف باستمرار	- بداو التا ۲۰۰ م (۱۳۰ مرو التاء من و دور ثالث ۲۰۰ م (۱۳۰ م) التناء امن و دور ثالث ۲۰۰ م (۱۳۰ م دور التاء من و دور التاء من و دور التاء من و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التاء و دور التا	ر ا	– ثمرينات حرة قسرية	- جری منتوع وتعرینات هرة	طريقة الادار الستفدة بالنسبة المجموعة والنسبة المجموعة الضابطة	عد الرحدات الترييبة :١١
۲۲۶ (۵۰م × سرعة ۹۰–۱۰۰٪) تن راحة ليجليية سلبية + ۲ ق راحة سلبية	٠٠٥م × سرعة ٨٠-٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس	äγ·	۲۷۰ مرعة ملاية ۲۷٪ برعة ملزليدة) ۲۰۰ برعة ملزية المنتفرية مليية برية ملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تملية تمل	نق	، (ق	مكـونات الوحدة التدريبية	
- السرعــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	– التحمل الهر انــــــى	- تصين الأداء اللغ للنه و الدورنات المباحة ١٠٠٠م فردي متوع - اتراكة خبرات الموغه من البدء المسين عصل المسيدة والحية	- الإحماء المائــــــى	- المروذ	- الاهماء الارضىــــى	الأنفاف الرئيسية لكل من مكونات الرخصة التدريبة المجوعة التدريبة المجوعة التدريبة المجوعة المدايلة التجوية المجايلة التجوية المجايلة التجوية المجايلة التجوية المجايلة التجوية المجايلة التجوية المجايلة المجايلة المجايلة التجوية المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة المجايلة ا	۱۱ السبت ۷/۱۲ إلى الجمعة ٧/١٩
						توثيث الوهات التريية	زقسم الأسيوع ١٧٠ تلويخ الأسيوع : السبت ٧/١٢

# ۱۹۲ موفق رقع ( ۱۰ )

	- المتبّة الفارقة اللاهوائية الاصلى بمساقة السياحة - الاصلى باتجاه السياحة	<ul> <li>۸ (دوم × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق )</li> <li>راحة سليبة حتى وصول معدل النبض الى ۱۶۰ نبضة /ق</li> </ul>	۱ دولفن ، ۱ طیر ۱ دولفن ، ۱ طهر ۱ مستر ۱۰ زمف ، ۱ مستر ، ۱ زمف بلشرو . پششرو، ولکن ایمرین (۱۳)، میشرین (۷۱)
۲/۲۲ میاحا	ا - الاحماء المائي	۲۰۰ م × سرعة مترايدة) + ۲۰۰ مرعة مترايدة) + ۲۰۰ مرعة مترايدة) - ۲۰ م د مادية سلبية	- زهف - يونفن - ظهر - صدر - زهف زهف
	– التحمل الهوائي	۲×۳ (۲۰۰۰ × سرعة ۸۰ – ۶۰٪) نق راحة سليية × ۲۰۰ راحة سليية	رثيئ
	الامترخاء	٠٠ ام × مسرعة الل من ٧٠٪	الملا عن وعودة زحف
	- التحمل الهوائي الربط الحركي	۱ (۲۰۰ م × سرعهٔ ۸۰۰ (۲۰۰ م × ۱۰۰) ۲ ثاراحهٔ سلیبة	-؛ ظیر -؛ بتمرین (۲۰) -۲ زحف -۱ بتمرین (۲۰)
	- السرعة	۲×۸ (۲۵م × ½ زمن أحسن ۵۰۰ أو أفضل ) ۲ق راحة سلبية + ۱۰ ث راحة سلبية	مجموعتان دولةن مجموعتان ظهر حجم التدريب مجموعتان صدر مجموعتان زحف اللهال ٢٠٠
	– الكممل الهوائى	۱۰۰م × سرعة ۸۰ -۹۰٪ نراعين مع التحكم في النفس	- ۵۰۰ م صدر - ۲۰۰ م دولفن حجم التدريب
	- العتبة الفارقة اللاهوئية	د (۲۰۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة في) رجاين راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة في الله والما	! ! !
	<u>ئ</u>	۱۰۰م× سرعة آقل من ۲۰٪	دهاب صدر وعودة ظهر
تُولِّيتُ الوحات التربيب	الأجداف الرئيسية لكل من كونات الوصة التدرييية بالنبية المهرعة   بالنبية المهرعة المنابيلة	ىكــوتات الوهدة القدريبية	مارية الاراء المستقدية المجموعة المجموعة التجريبية المجموعة التجريبية
رفسم الاسبوع : السا تلريخ الأسبوع : السا	رفسم الاسبوع : السبت ٧/٧ إلى الجمعة ٧/٧٦ تاريخ الأسبوع : السبت		
î	ť	انع موق رقع ( ۱۰ )	عدد المحددة على مدار التعددة على التعددة على التعددة على التعددة على التعددة على التعددة على التعددة على التعدد

### ۱۹۷۷ ( ۱۹۰۰ تابع مرفق رقع ( ۱۹۰۰)

عند الوحداث التدريبية: ١

طريقة الادار المستخدمة	•	عد الوحدات الكريبية : ١
الأهداف الرئيسية لكل من	تاريخ الأسبوع: السبت ٧/٧ إلى الجمعة ٧/٧	قسم الأسبوع : ١٢
	<i>ي</i> .	Ţ.

			حبسم التثريب العلقى ٤٠٠ ق									الاهظات
- تمرينات حرة واستخدام الخرة الطبيه والمقاعد السوينيية	حرى مترع وتعريفات حرة	دماب - مدر رعودة زحف	ا عولفن - ا ظهر - صنو - ۱ زحف مجم الكريب	- ټولهن – ظهر – محتر – زهف	- ذهاب مين وعودة ، زحف	کل مجموعهٔ ۱۰۰م ذهاب دولفن وعودهٔ ظیر ۱۰۰م صدر ۱۰۰م زحف		- مهموعة عشر – اسهموعة بقدين (۱۱) مجموعة نوائن – اسجموعة بقدين (۱۱) مجموعة مستر اسجموعة بقدرين (۱۱)	- ۲۵ دولةن ، ۲۰ زحف باستمرار	-۲ دولةن -۲طير - ٤ صدر - ۲ زخف	بالنمبة المجموعة بالنسبة المجموعة الضابطة التجريبية	طويقة الإدار المستخدمة
i)·	<u>i</u> ):	٠٠٠م × سرعة أقل من ٧٠٪	٤ (١٠٠م × سرعة ٥٠٠ – ٢٠٪ ) ١٣٠٠ راحة سليية	٤ (١٠٠م × سرعة ٧٥٪ ذهابا و ٩٠٪ عودة) راحة سليية حتى عودة معدل النبض الى ٤٠ نبضة /ق	١٠٠م محمد وعة أقل من ٧٠٪	<ul> <li>۲ (۱۰۰م × السرعة المخطط السياحة بها في البطولة + ۲×۰٥م × السرعة المخطط السياحة بها في البطولة )</li> <li>قق راحة ايجابية سلبية +۳۰ث راحة سلبية بعد الـ ۱۰۰م +۱۰ ث</li> <li>راحة سلبية بين تكرارى الـ ۰۰م</li> </ul>	۰۰ × مرعة ۸۰ × ۱۵۰ غراعين	۲×٤ (٥٠م × سرعة ٨٥ - ٩٠٪) ٢ق راحة سليية ايجابية + ١٥ ث راحة سليية	٢٠٠٠ × سرعة ٨٠٠٪ فراعين مع التحكم في النفس	۱۱ (۵۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ۱۶۰ نبضة/ق	الوهدة التدريبية	مكونات
- القرة الإنفجارية	- الإحماء الأرضي	- الاسترخاء	- التحمل اللاهوائي	- العبّة الفرقة اللاهوائية	الإسترخاء	– التحمل الخاص	– التحمل اليوائى	التحمل اليواثي الترازن الحركي	– التحمل الهوائي	الغارقة	بالنسبة للمهموعة التسبة للمهموعة المساطة	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية
											القاربية	يَوقَعت الوهنات

عدد الوحدات التدريبية : ٦

رقسم الأسبوع : ١٢ تاريخ الأمبوع : السبت ٧/٧ إلى الجمعة ٢٧/٧

				، ملاحظات
دولةن وعودة زحف	منی - صدر - مدر - مدر - مدر - مدر - مدر - در -	مرينات حرة ة وقسرية	الطيط دة قسرية -تمرين (۲۷-۹۰۱) ، (۲۰-۸۰)	ستغدية بالنسبة المجموعة التجريبية
٢٠٠١م غلير ، ٤٠٠م ذهاب دولان وعودة زهف	زحف - شولفن - شهر - مستر - خرف زحف زحف زحف زحم المتحدد و مستر المتحدد و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی الله و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و مستوی و	جری مقوع رقم بنات حرة - تعرینات حرة رقس به	قرينات المالطييع قرينات هرة قسرية -تعرين ( ، (٢٥-	طريقة الاداء المستخدمة بالنسبة المجموعة بالنسبة ا الضابيلة التج
١٠٠م × مسرعة ٨٠ - ٩٠٪ نواعين مع التحكم في النفس	برعة مترايدة) + /۱۰ م × سرعة مترايدة /۱۰ م × سرعة مترايدة /۱۰ م م سلبية /۱۰ م ۲۰۰ م مسلبية /۱۰ م ۲۰۰ م مسلبية /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبية /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبية /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبية /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبية /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبية /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبية /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبية /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبية /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبية /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبية /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبية /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبية /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبیة /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبیة /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبیة /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبیة /۱۰ م م ۲۰۰ مسلبیة /۱۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰ م ۲۰۰	قان قان	<u>ق۲۰</u>	كونات الرحمة التمريبية
- التحمل اليواتي	- الاحماء المائي البدء والدر الساحة ١٠٠٠ مراح والدر الساحة ١٠٠٠ مراح والدري مشوع والدي الفوف من البدء والدي مساحة المائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائية والمائ	الاحماء الأرضى – المرونة		الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوهدة التدريبية المجرعة المجرعة التدريبية المجرعة المدرعة المجريبية المجريبية المجريبية المجريبية المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحاركة المحارك
		۱/۲۲ صناحاً		توقيت الوحدات القدريبية

۱۹۹۹ تابع موفق رقم ( ۱۰ )

### عدد الوحدات التنريبية : ١

طريقة الاتاء المستخدمة	.4	
طريقة الادار المستخدمة	عدد الوحداث التربيبة : ٦	
مكبرنات		تابع مرفق رقم ( ۰ ٩
الأهداف الرئيسية لكل من قت الوصات مكونات الوحدة التدريبية	رقسم الأميوع: ١٢ تاريخ الأميوع: المسبت ٧/٧ إلى الجمعة ٧/٧٦	
توندت الوطات	رقسم الأصبوع: ١٢ تاريخ الأسيوع: الم	٠

٤ ٤/٨ صناحا	اً – الإحماء المائي	۲۰۰ م × سرعة متزايدة) + ۲۰۰ م × سرعة متزايدة) + ۲۰۰ ث راحة سلبية + ۲۰۰ ث راحة سلبية	سز هف – دولان – شهر – مستر – ز ه	
	– التحمل الهوائي	۸×۵ ( ۵۰م × سرعة ۸۰ – ۵۰٪ ) ۲ق راحة سليبة + ۱۰ ث راحة سليبة	مجموعة دولفن - مجموعتان ظهر - مجموعتان صنر - مجموعة زهف	
	– التحمل اليوائى التوازن العركي	۲×٤ ( ۱۰۰م × سرعة ۸۰ – ۸۰٪ ) ۲ق راحة سليية + ۱۰ ث راحة سليية	كل مبسرعة ٢ مسنر ، كل مبسرعة ٢ بتسرين حجم التسريب رجان (٢٠) البعاف ٢٠٠ق رجلين (٢٠) البعاف ٢٠٠ق	دهم التاريب الجاف ٢٠ق
•	- السرعة	۲×۶ ( ۵۰ × سرعة ۹۰ – ۱۰۰٪) ٥ق راحة ايجابية سلبية + ۲ق راحة سلبية	کل مجموعة ا دولفن ، ا ظهر، ا	ر د د د
	- التحمل الهوائي	، ۰۰ × سرعة ۸۰ – ۲۰٪ فراعين		هجم التكريب
· .	– العقبة القارقة اللاموافية	؛ (۲۰۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) رجلين راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الى ١٤٠ نبضة /ق	- ۲ظیر - ۱ زخف	
	– السرعة الاصلى العركى العضلي يزمن الوفع من حواتط الدروانات	٤×٤ (٢٥م × سرعة ٩٠ - ٢٠٠٠) ٢ ق راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية	كل مهورعة -ادولقن ، كل مهورعة ،ادولقن اظهـر ،اصدر ،ازجف ازجف ،وقام المهورعة بادولقن ،ازجف ،وقام المهورعة بادولقن المهورعة بادولقن المهورعة بادولة مهورعة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة بادولة با	
توقيت الوهدات التعربيية	الأهناف الرئيسية لكل من مكونات الرئيسية لكل من للمجروعة التدويية للمجروعة بالثنية للمجروعة المدويية للمجروعة المدوية التحريبية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوية المدوي	مكسونات الهجمة القدريبية	طريقة الاراء المستقيمة المجورعة المجورعة المجورعة المجورعة المجارعة المجارعة المجارعة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحايطة المحاي	بادمظان

## تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

٤ ق راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية
بي
۱۰۰ × سرعة آقل من ۲۷۰
( ٥٠ م × السرعة المخطط للسباحة بها في البطولة) ٤ ق راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية
٢٠٠٠ × سرعة ٨٠ - ٩٠٪ نراعين مع التحكم في النفس
۲ ث راحة أيجابية سلبية + ١٥ ث راحة سلبية
1/4 10 is x x po. ) TX &
٠٠٤ م × سرعة ٨٠ ٩٠٪ فراعين مع التحكم في النفس
<ul> <li>٢ (٥٠ م حسرعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق)</li> <li>راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة /ق</li> </ul>
۱۰۰ × سرعة اقل من × ۲٪
( ٥٠ م ×س رعة تصل بمعدل النبض الى ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ٤٠ نبضة /ق
الوحدة التدريبية
(14) (14) (17)

### د ، ؛ تابع مرفق رقم ( ۱۰ )

	- التحمل اليوراتي	١٠٠ × سرعة أقل من ٧٠٪ نراعين التحكم في النفس	- ٠٠ گې ظهر ، ٠٠٠ لم زحف	
	المستقبلات الدهليزية والمسية			
	- تصنین عمل		المائيات ودولات	
	النفوف من البده		مستوى السباح	
	الاست خسيرك		التمرين الذي يتلمب مع	
•	والنوراقات لسبلحة ٢٠٠ م متترع		فردى متتوع (۱-۰۱) ابتداما من	
	- تحسين الأداء الذي البده	Cy.	بدایات ودور قافت ۲۰۰۰م تمرینــــات (۲۸-۲۹)	
	الإحماء المائي	۲۰ ث راحة سليبية + اث راحة سليبية		
			زحف - عوائق - ظهر - صدر - زحف	
	المرونة	ا الاناء الاناء	عرينات حرة والمرية	
4/40	الإحماء الأرضي		- جرى مقوع وتعريفات حرة	
	المتعرك			
	ومقاسسات البيده والتدوالان		(ex -	
	مرونة وفئتتة عنساتك		تعرین (۲۹-۴۹) ، (۲۵	
	- المرونة	٠١ق	- تمريئات حرة وقصرية	
	- القوة المميزة السرعة		- تعريفات العالمجيم	
	- القوة الإنفجارية	ان. نان	تمريقات حرة باستخدام الكرة الطبية والمقاحد السريدية	
	- الإحماء الأرضي	<u>.</u> <u>.</u>	- جرى متتوع وتمرينات حرة الجلف وع	G,
	– الاسترخاء	٠٠١م× سرعة آقل من ٢٠٪	- دُهاب مدر وعودة ظهر مجم التعريب	j£
	التحمل اللاهوائي	٠٣٠ راحة سليبة بين تكولوى الـ١٠٠م + ١٥٠ راحة سليبة بين تكولوات الـ ٥٠٠	ا ا	
,		۲ (۱۰۰×سرعة ۸۵–۹۵٪) + ٤ (٥٠م× سرعة ۵۰–۹۵٪)	_ صدر - ظهر - دولقن - دولقن - زحف -	
	بالنبية للمجموعة بالنبية للمجموعة	الهاهنة التعريبية	بالتمبه المجموعة بالتمبية المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة المجموعة الم	
توقيت الوحدات	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوجمة القدريبية	مكرئان		e L
تاريخ الأسبوع :	تاريخ الأسبوع: السبت ٧/٧ إلى الجمعة ٢/٧			
رقسم الأسيوع: ١٢	. 17		عند الوحدات التدريبية : ٢	

عدد الوحدات التدريبية : ٦

	– التحمل الهوائي	٥ ق راحة سلبية + ٢٠ ث راحة سلبية	مهموعة متنوعة	
		۲×٤ (۲۰۱۰ × سر عة د ۸ – د ۹٪)	مجموعة اعراقن واظهر واصدر وتأزعف	
	التحمل الهواقي التوازن	$(-1.6 \times 1.0)$ $\times \times 1.00$ $\times 1.00$ $\times 1.00$ $\times 1.00$ $\times 1.00$ $\times 1.00$ $\times 1.00$ $\times 1.00$ $\times 1.00$ $\times 1.00$	رجلین - ؛ مسر - ؛ بشرین (۱۷)	
	ا السرعة	ر مع التحكم في النفس	مدر - مهوی زخت	
	- الحمل الهوائي	١٠٠٠ × سرعة ٨٠٠٪ فراعين مع التحكم في النفس	ما مسلم المسلمة المسلم المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة	معم التدريد
	– المتبة الفارقة اللاهوائية	۱۰ (۱۰۰م × سرعة تصل بمعدل النبض الى ۱۸۰ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول النبض بمعدل ۱۶۰ نبضة /ق	١ ظهر - ٤ زط	المأتى والم
	- الاسترخاء	٠٠١م × سرعة آقل من ٧٠٪	- نماب - مندر وعردة زيف	معم التناريب
	السرع	$(%)  au_{0}  au_{0}  au_{0}  au_{0})  au_{0}$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$ $(x)$	كل مهوعة -ادولان ، كل مهوعة بتعرين (۲۲) . اظهر ،امستر الرحف (۲۲) . بتعريدن (۲۲) . المعريدن (۲۵) . المعريدن (۲۵) .	
توقيت الوهات التعربية	مُكِونَات الوهاة التدريبية بالنمية للمجمرعة بالنمية للمجمرعة الضابطة	مكبونات الوهة القدريبية	بالسبة المجموعة بالسبة المجموعة الضابطة التجريية	ملاحظات
	الإهداف الرئسية لكل من		طريقة الادار المستخدمة	
رقم الأسيوع: ١٢ تاريخ الأسيوع: الميا	رقسم الأسيوع : ١٢ تاريخ الأسيوع : ٢١٧	110	عدد الرحداث التعربيية : ٦	
		تابع مرفق رقم ( ۱۰ )		
		th. »—it		

مرفق رقم (۱۱) شهادة المركز الاستشارى لعلوم الرياضة .



## المركز الإستشارى لعلوم الرياضية. The Consultant Center For Sport Sciences

مرفق رقم (۱۱)

### Öa Land

يشهد المركز الإستشارى لعلوم الرياضة SPORT SCIENCE بانه تم معالجة البيانات المقدمة من الباحث /عصام احمد حلمى محمد أبو جميل ، على الحاسب الآلى بالمركز باستخدام البرنامج الاحصائي STAT VIEW II وتم مراجعتها علميا في ضوء البيانات المقدمة من الباحث ، وبعد الإتفاق مع هيئة الإشراف على الإسلوب الامثل لمعالجة البيانات عيث بلغ إجمالي حجم العينات (٢٥) سباحاً كما بلغ إجمالي عدد المتغير الت (٨٢) متغيراً، وهذه شهادة من المركز بذلك

١٠٤/ ١١١١ مير أنور

المستشار الإحصائي

ادد/ حسني محمد عز الديس

موفق رقم (١٢) إفادة مركز الاستشارات الإحصائية والقياسية بجامعة القاهرة

معهد الدراسات والبحوث الإحصائية مركز الإستشارات الإحصائية والقياسية جامعة القاهرة

#### إف المادة

بفيد مركز الإستشارات الإحصائية والقياسية التابع لمعهد الدر اسات والبحوث الإحصائية جامعة القاهرة أن الباحث / عصامر أحمل حلمي عمل أبوجيل قد قام بعمل تحليل إحصائي بالمركز شمل إجراء معالجات إحصائية بإستخدام الإختبارات اللامعملية وذلك بإستخدام البرنامج الإحصائي SPSSWIN .

sour llorme
i.e./ freleiro ere

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .
  - ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

#### ملخص البحث باللغة العربية

#### مشكلة البحث:

أشارت عدة مؤلفات إلى أن أداء تمرينات تنمية بعض القدرات التوافقية يلقى بعبء عصبى شديد على السباح ، وقد يكون من أسباب هذا العبء العصبى لتلك التمرينات ، أنه من الضرورى أن يستخدم السباح درجات عالية من قدراته على الانتباه للأداء الحركى التوافقى المركب لهذه التمرينات خلال أدائها ، حتى يستطيع الأداء على درجة كبيرة من الدقة والشدة في نفس الوقت ، وبالتالى فإن تنمية القدرات التوافقية من خلال التمرينات الخاصة بهذا الجانب من التنمية ، قد تعمل على تدريب قدرات السباح على الانتباه ، فيؤدى هذا بالتالى إلى تنمية مظاهر الانتباه المختلفة لديه ، وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على تأثير تنمية هذه القدرات على مظاهر الانتباه السباحين .

ومن جانب آخر ، فقد لاحظ الباحث من خلال متابعته للعديد من برامج تدريب السباحين المطبقة حالياً فى الأندية المصرية ، أن تنمية القدرات التوافقية لم تحظى باهتمام كافى ، يتناسب مع أهمية هذه القدرات فى التأثير الإيجابى على مستوى السباحين ، وفق ما ذكر فى بعض المؤلفات ، وقد دفع هذا الباحث إلى محاولة الكشف عن جدوى تنمية هذه القدرات فى التأثير على مستوى الإنجاز الرقمى للسباح بصورة موضوعية .

ونظراً لأنه يجب التركيز على تنمية الانتباه و القدرات الحركية – والتى من ضمنها القدرات التوافقية – فى سنتى ١٥، ١٥ سنة كعمر للناشى ، حيث طفرة النمو الطبيعية لهذه القدرات ، ونظراً أيضاً لمدى أهمية القسدرات الحركية لسباحى ، ٢٠ فردى متنوع ، وكذلك لتعدد الأداء المهارى المركب لهذا السباق ، فقد تحددت مشكلة البحث فى محاولة التعرف على اثر تنمية القدرات التوافقية الرئيسية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ، ٢٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين

#### - أهمية البحث:

تحتل القدرات التوافقية أهمية بالغة في مجال التدريب الرياضي لدرجة تجعل بعض المتخصصيين يذهبون إلى اعتبارها صفات مستوى الإنجاز .

ويكتسب هذا البحث أهميته من خلال محاولته اكتشاف تأثير تنمية هذه القدرات ، على أحد العناصر الحاسمة للنجاح في المنافسات الرياضية ، ألا وهو الالتباه بمظاهره المختلفة ، لعل تكون تنمية تلك القدرات أحد الأسباب التي يمكن الأخذ بها لتنمية ذلك العنصر الحاسم ، وكذلك من خلال محاولته اكتشاف قيمة تنمية القسلرات التوافقية في زيادة فاعلية البرنامج التدريبي لتطوير الإنجاز الرقمي لسباحة ، ٢٠ متر فردي متنوع .

كما يزيد من أهمية البحث ، أنه يتطرق إلى تحديد القدرات التوافقية الرئيسية لسباحى ٢٠٠ هـــــــــــــــــــــــــ متنوع بالأسلوب العلمى ، وتصميم وسيلة قياس موضوعية لقياس هذه القدرات .

كذلك يرفع أيضاً من أهمية البحث أنه لم يسبق - على حد علم الباحث - أن تم تناول أى جــــانب مــن الجوانب تطرق إليها هذا البحث في بحوث أخرى في مجال رياضة السباحة .

#### - هدف البحث:

التعرف على أثر تنمية بعض القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لهذه السباحة .

#### فروض البحث:

١ -- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مظاهر الانتباه والانجاز الرقم---ى
 لسباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .

٢ - توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مظاهر الانتباه والانجاز الرقمــــــى
 لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .

٣ - توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى لمظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى
 لسباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع لصالح المجموعة التجريبية .

#### - المنهج المستحدم:

استخدم الباحث كلاً من المنهج التجريبي والمنهج الوصفي نظراً لملاءمتهما لطبيعة دراسات البحث المختلفة.

#### - عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٢٥) سباح ، اختيروا بالطريقة العمدية من سباحى بعض أندية منطقة الجسيزة للسباحة القصيرة المشتركين في نمائيات بطولة المنطقة في الموسم الرياضي ١٩٩٥م، وقد قسم سلماحي العينة إلى قسمين ، إحداهما للدراسات الاستطلاعية أشتمل على (١٥) سباح ، والآخر لدراسة البحث الأساسية اشتمل على (١٥) سباحين قسموا بدورهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، كل منهما أشتمل على (٥) سباحين .

#### - وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث لجمع البيانات كل من الملاحظة العلمية ، والمسح، واستمارات لاستطلاع آراء الخسيراء ، وبعض الاختبارات ، والمقابلات الشخصية ، واستمارة تقويم للمستوى المهارى .

#### - الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بأربع دراسات استطلاعية حيث كانت الدراسة الأولى بغرض تدريب المساعدين على وجباهم بخصوص البحث ، والتوصل إلى أفضل تنظيم لهذه الوجبات ، وكذلك التحقق من الصلاحية العلمية لاختبارات قياس القدرات التوافقية ، وكانت الدراسة الثانية بغرض استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ، ، ٢ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، وكذلك استخلاص بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات ، وكانت المدراسة ولثائة بغرض التحقق من ثبات الاستمارة المستخدمة الخاصة بتقويم المستوى المهارى ، أما المدراسة الرابعية فكانت بغرض التوصل إلى الشكل النهائي لجموعة التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية المستخلصة .

#### - المعالجات الإحصائية:

تضمنت هذه المعالجات ما يلي:

- أ حساب الأهمية النسبية للمهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- ب استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لكل من الاختبارات المرشحة للتحليــــــل العاملي .
  - جــ حساب معاملات الارتباط بين متغيرات البحث ووضعها في المصفوفة الارتباطية .
- د تحليل مصفوفة الارتباطات عملياً باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج ، وباستخدام محك كايزر لتقديــــر عدد العوامل المستخلصة .
  - هــ استخدام معادلة برت وبانكس في تحديد قيمة الدلالة المقبولة لتشبع الاختبار على العامل .
- و استخدم اختبار ولككسن لرتب الإشارة لعينتين مرتبطتين لاختبار دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لكل مجموعة من مجموعتي البحث في كل من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة ) .
- ز استخدم اختبار مان ويتني لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث في كل من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة ) .
- ح تحديد مدى تقدم متوسطات كل مجموعة من مجموعتى البحث فى القياس البعدى عن القياس القبلى لكـــل مــن متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) .

#### - الاستخلاصات:

- في حدود عينة البحث ، ومن واقع البيانات المتجمعة لدى الباحث ، يمكن استخلاص ما يلي :
- ۱ أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي لسباحي ۲۰۰ متر فردى متنوع الناشئين تحت ۱ سنة تؤدى إلى تحسين مستوى مظاهر الانتباه .
- ۲ أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي لسباحي ۲۰۰ متر فردى متنسوع الناشئين تحت ۱۰ سنة ، نؤدى إلى تحسين مستوى الإنجاز الرقمي
- كما توصل الباحث ضمن إجراءات البحث إلى استخلاصات على قدر كبير من الأهمية من وجهة نظــــر الباحث وأهم هذه الاستخلاصات ما يلي :
- ۳ بالتحليل العاملي تم استخلاص ست قدرات توافقية رئيسية ، خاصة بسباحي ۲۰۰ متر فردى متنوع النساشئين تحت ۱۵ سنة ، وهي :
- ا القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن ومسافة الدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ مستر فردي متنوع .
  - ب القدرة على الإحساس الحركى العضلي بمسافة السباحة .
  - جــ القدرة على الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة .
  - د القدرة على الربط بين حركات اجزاء الجسم المحتلفة مع تنويع طرق السباحة .
    - هــ القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردى المتنوع .
  - و القدرة على التوازن الحركي حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحتي الدولفن والصدر .
- ٤- تم التوصل إلى بطارية اختبار تضم ستة اختبارات ، بسبيلها يمكن قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحة ٢٠٠٠ متر فردى متنوع للسباحين تحت ١٥ سنة ، وهي :

- ا خطأ الإحساس بالتنويع الزمنى لـ  $7 \cdot 2 \times 0$  متر ) من دفع حوالط الدورانات لسباحة  $4 \cdot 0 \cdot 0 \times 0$  مـــتر فردى متنوع .
  - ب خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة .
  - ج درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .
    - د ٤ × ٠٠ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين .
    - هـ الوقوف بالقدم اليمني ( مستعرضا ) على العارضة .
  - و سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .

#### - التوصيات:

بناءا على النتـــائــــ الَّتي أمكن التوصــــل إليها واستنادا إلى الاستخلاصات التي انتهى إليها الباحث، يوصى الم. :

- ٢ مراعاة توزيع حجم التدريب المخصص لتنمية القدرات التوافقية في برنامج إعداد سباحي ٢٠٠ مستر فسردى متنوع للناشئين تحت ١٥ سنة ، على القدرات التوافقية الرئيسية المستخلصة، لتحقيق أكبر قدر من الشمول في تنمية القدرات التوافقية الخاصة .
- ٣ استخدام البطارية المستخلصة في قياس القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحصت ١٥
   سنة ، بشكل مرادف لعمليات القياس والتقويم التي تتم على مدى تنفيذ البرنامج التدريبي .
- ٤ إجراء مثل هذه الدراسة على المراحل السنية الأخرى لنفس السباق ، للوقوف على الاختلافات بين القلدرات التوافقية الرئيسية ، واختلافات تأثيراتما على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لهذا السباق ، بين مختلف تلك المراحل .
- مرس من السباقات الأخرى ، بعدف تحديد من السباحين في مختلف السباقات الأخرى ، بعدف تحديد من السباحين في مختلف السباقات الأخرى ، بعدف تحديد الهم القدرات التوافقية الرئيسية لسباحى كل سباق على حدة ، والوقوف على أثر تنميتها على الإنجاز الرقمى لكسل سباق .

#### المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على أثر تنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، على كل من مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لهذه السباحة لدى هؤلاء السسباحين ، وقد تكونت عينة البحث من ٢٥ سباح اختيروا بالطريقة العمدية ، حيث اشتملت الدراسات الاسستطلاعية علسى ٥ اسباح ، بينما اشتملت الدراسات الأساسية على ١ ، سباحين ، قسموا إلى مجموعتان إحداهما تجريبية ، والأخـــرى ضابطة ، اشتملت كل منهما على ٥ سباحين ، وقد تم تحديد القدرات التوافقية الرئيسية باستخدام التحليل العساملي كأسلوب إحصائي لاستخلاص هذه القدرات ، وكذلك لاستخلاص بطارية اختبارات لقياســــها ، كمــــا تم اختيــــار وتصميم تمرينات لتنمية تلك القدرات ، واشتمل البرنامج التدريبي على هـــذه التمرينـــات في تدريـــب المجموعـــة التجريبية،بينما لم يشتمل عليها في تدريب المجموعة الضابطة ، وكالت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ، أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ ســــــنة تجعلــــه اكثر فاعلية في تطوير مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لدى هذه الفئة من الســــباحين ، كما تحددت ست قدرات توافقية رئيسية لهؤلاء السباحين ، وهي : القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن ومسافة الدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع – القدرة على الإحساس الحركــــي العضلـــي بمسافة السباحة - القدرة على الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة - القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنويع طرق السباحة - القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردي المتنوع – القدرة على التوازن الحركي حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحتي الدولفن والصدر ، وتضمنت بطارية اختبار قياس القدرات التوافقية ستة اختبارات ، وهي : خطأ الإحساس بالتنويع الزمني لــ ٣ ( ٤ × ١٥ متر ) مـــن دفــع حوائط الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع - خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر ســـباحة - درجــة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران - ٤ ×. ٥ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الدراعين – الوقوف بالقدم اليمني ( مستعرضاً ) على العارضة - سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .

#### Research Abstract

This research aimed at finding out the effect of the primal coordinate abilities of 200 meters individual medley youngster swimmers, upon both of the attention aspects and the record fulfillment level of those swimmers.

Research sample included 25 swimmers was chosen purposely, pilot studies included 15 swimmers, and the primal study included 10 swimmers, were divided equally into two groups, every one including 5 swimmers. The primal coordinate abilities and a testing battery for the purpose of measure these abilities were abstracted factorial. Drills for those abilities developing had been chosen and determined. Training program included those drills, for the experimental groups, but did not include these drills, for the control group. The most important results which research attained that the primal coordinate abilities developing makes the training program of swimmers mentioned before, more effective to improve both of the attention aspects and the record fulfillment of those swimmers. Six primal coordinate abilities had been determined, they are: Pushing off time and distance kinesthetic sense of the two turning walls of 200 meters individual medley - Kinesthetic sense of swimming distance - Kinesthetic sense of swimming direction - Ability of the different body parts movements combination with swimming stroke of modification - Sensation of static balance position through starting of individual medley swimming. The abstracted testing battery includes six tests, they are: Sensation error of time modification of 3(4x 15 meters) pushing off 200 meters individual medley two turning walls - Sensation error of less than 25 meters swimming distance - Inclination degree of medley swimming from start and turn - 4 × 50 medley with changing arm stroke sequence - Across stand on a beam by the right foot - Swimming butterfly and breast stroke with keeping head out of water.

- 4 Applying such as this study upon other age groups for the same event, to find out the effect of the age groups differences, upon the primal coordinate abilities differences, and its effect upon attention aspects and record fulfillment of this event.
- 5 Applying such as this study upon other events swimmers to find out primal coordinate abilities of each swimmers events and its effect upon record fulfillment.

- 3 By means of factor analysis, six special primal coordinate abilities of 200 meters individual medley swimmers under 15 years old ,had been abstracted , and they are :
  - Pushing off time and distance kinesthetic sense of the two turning walls of 200 meters individual medley.
  - Kinesthetic sense of swimming distance.
  - Kinesthetic sense of swimming direction.
  - Ability of the different body parts movements combination with swimming stroke of modification .
  - Sensation of static balance position through starting of individual medley swimming.
- Dynamic balance around body horizontal axis through butterfly and breast stroke.
- 4 Special coordinate abilities of 200 meters individual medley swimmers under 15 years old, can be measured by means of a testing battery which consists of the following tests:
- Sensation error of time modification of 3(4× 15 meters) pushing off 200 meters individual medley two turning walls.
- Sensation error of less than 25 meters swimming distance.
- Inclination degree of medley swimming from start and turn.
- $\bullet$  4 × 50 medley with changing arm stroke sequence.
- Across stand on a beam by the right foot .
- Swimming butterfly and breast stroke with keeping head out of water.

#### Recommendations

According to the study results which researcher attained, he recommends the following:

- 1 The training program for youngster swimmers under 15 years old of 200 meters individual medley, must include drills for the purpose of primal coordinate abilities development because of its efficiency of developing attention aspects and 200 meters individual medley record fulfillment.
- 2 Taking care of distribution the specialized training amount for coordinate abilities developing, through the training program of swimmers mentioned before, on the abstracted primal coordinate abilities, according to the results of this research, to improve the coordinate abilities inclusively as much as possible.
- 3 Using the extracted battery as a part of training program evaluation of swimmers mentioned before.

3 - There are statistical significant differences between post measures of the control and the experimental groups for the experimental group as for attention aspects and 200 meters individual medley record fulfillment.

#### Research Method:

Researcher used the experimental and descriptive methods.

#### Research sample:

Research sample included 25 swimmers was chosen purposely from some clubs swimmers of Giza swimming Zone, who had participated at finals championship of Giza, in 1995 year. Swimmers sample had been divided into two parts, one of them for the pilot studies included 15 swimmers and the other for the primal study, included 10 swimmers, this last one had been divided in turn to an experimental group and a control group, each one of them included 5 swimmers.

#### Data Collecting Tools:

Researcher used for data Collecting each of observation, survey, expert opinion applications, tests, interviews, and skillful level rating scale.

#### Pilot studies:

Research executed four pilot studies, the first one was for the purposes of the helpers training for their tasks of research, determining the best arrangement of executing these tasks, and investigating the scientific efficiency of coordinate abilities tests. The second one was for purpose of abstracting the primal coordinate abilities of 200 meters individual medley youngster swimmers under 15 years old, and a testing battery for these abilities measurement, the third one was for the purpose of investigate the skillful level rating scale reliability. The fourth one was for the purpose of determining the final form of suggested drills group.

#### Results: -

Within the limits of the research sample and the actual collected data, researcher can abstract the following:

- 1 The primal coordinate abilities developing through the training program of 200 meters individual medley youngster swimmers under 15 years old, improves the level of attention aspects.
- 2 The primal coordinate abilities developing through the training program of the swimmers mentioned before, improves the level of record fulfillment.

Researcher also attained - through research procedures - some other results, the most important of them are the following:

#### **SUMMARY**

#### Research problem:

Many reference books had pointed to coordinate abilities developing drills, that they lay an intensive neural load upon the swimmer. May from this neural load of this load causes, that the swimmer have to employ high degree of attention to the composite coordinate motor performance of those drills, while they are carried out, to be able to perform them accurately and intensely at the same time. So coordinate abilities developing through taking the specialized drills of this developing, may make the attention aspects of the swimmer are trained, so they can be improved. This had agitated researcher to attempt to find out the effectiveness of coordinate abilities developing upon attention aspects for swimmers.

From other side, research had observed that many training programs which applied presently in Egyptian clubs, are not adequately care in proportion to coordinate abilities for swimmers. This agitated research to attempt to find out objectively the benefit of developing these abilities upon record fulfillment level for the swimmer.

In consideration of that it is necessary to concentrate upon developing motor abilities - which include coordinate abilities - at 14, 15 years as a youngster age, because of the natural growth mutation of these abilities at this age, and also for the motor abilities importance, in regard to, 200 meters individual medley swimmers, because of, numerousness of the complicated skillful performance through that event, research problem was determined to find out the effect of the primal coordinate abilities upon attention aspects and record fulfillment level of 200 meters individual medley for youngster swimmers.

#### Research Objective:

Finding out the effect of developing some primal coordinate abilities upon attention aspects and record fulfillment for the 200 meters individual medley youngster swimmers under 15 years old.

#### Research Hypotheses:

- 1 There are statistical significant differences between post and prior-measures of the control group, for the post measure as for attention aspects and 200 meters individual medley record fulfillment . .
- 2 There are statistical significant differences between post and prior-measures of the experimental group for the post measure as for attention aspects and 200 meters individual medley record fulfillment.

# SUEZ CANAL UNIVERSITY FACULTY OF PHYSICAL EDUCTAION PHYSICAL TRAINING DEPARTMENT PORT-SAID

# EFFECT OF DEVELOPING SOME ABILITIES OF CO-ORDINATION UPON ATTENTION ASPECTS AND RECORD ACHIEVEMENT OF 200 METRES INDIVIDUAL MEDLEY FOR YOUNGESTERS SWIMMERS

#### BY

#### ESSAM AHMED HELMY MOHAMED ABOU GAMIL

Assistant Lecturer for Physical Training Department
In Partial Fulfillment of the Requirements
of Ph.D. Degree in Physical
education

**SUPERVISORS** 

Dr. MOHAMED EI SAID ROHAIEM

Prof. and Head of Physical Training
Department and Vice Principle
of Physical Education,
Port - Said
Suez Canal University

Dr. MAHMOUD MAHMOUD SALEM

dr. Sale

Ass. Prof. at Sport Psychology
Department and Substitute
Head of the Department
Port -Said
Suez Canal University

